Christopeit Sport® Germany

# Heimsport-Trainingsgerät

# AM 5

**D**

**Montage- und Bedienungsanleitung für**
**Bestell-Nr. 1126**

**GB**

**Assembly and exercise instructions for**
**Order No. 1126**

**NL**

**Montage- en bedieningshandleiding voor**
**Bestellnummer 1126**

**F**

**Notice de montage et d'utilisation du**
**No. de commande 1126**

**RU**

**Инструкция по монтажу и эксплуатации**
**№ заказа 1126**

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

**D**

## Inhaltsübersicht


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise | Seite 2 |
| 2. | Einzelteileübersicht | Seite 3 - 4 |
| 3. | Stückliste | Seite 5 - 6 |
| 4. | Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen | Seite 7 - 9 |
| 5. | Computeranleitung | Seite 10 |
| 6. | Trainingsanleitung | Seite 10 |
| 7. | Garantiebestimmungen | Seite 11 |


Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Top-Sports Gilles GmbH

**GB**


**Contents** **Page 12**


**F**


**Sommaire** **Page 20**


**NL**


**Inhoudsopgave** **Pagina 28**


**RU**


**Обзор содержания** **СТР. 36**

### *Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise*

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

**1.** Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

**2.** Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

**3.** Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

**4.** Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

**5.** Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

**6.** Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

**7. ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

**8.** Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG! Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

**9.** Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

**10.** Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

**11.** Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

**12. ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

**13.** Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

**14.** Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

**15.** Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

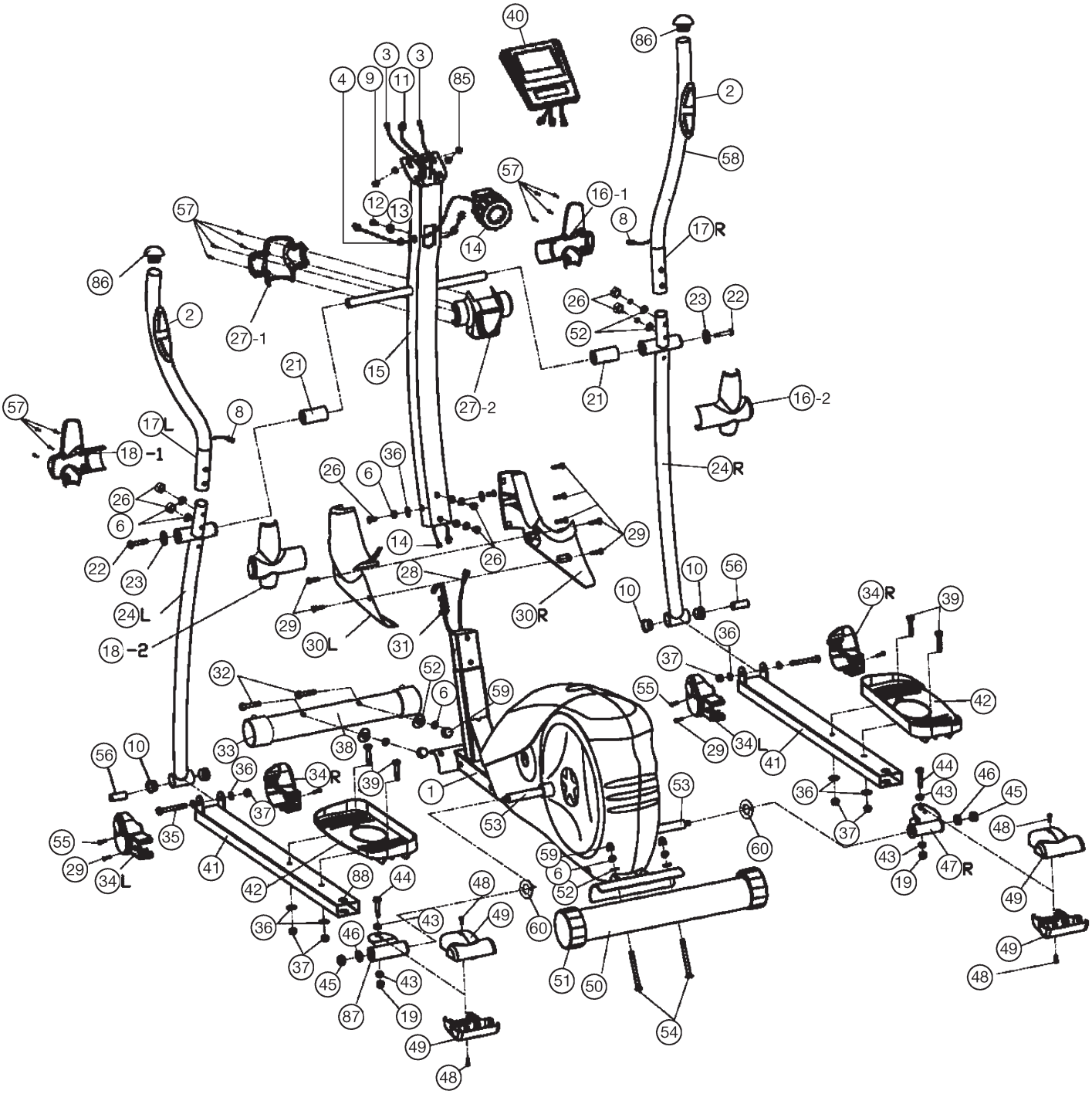
**16.** Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

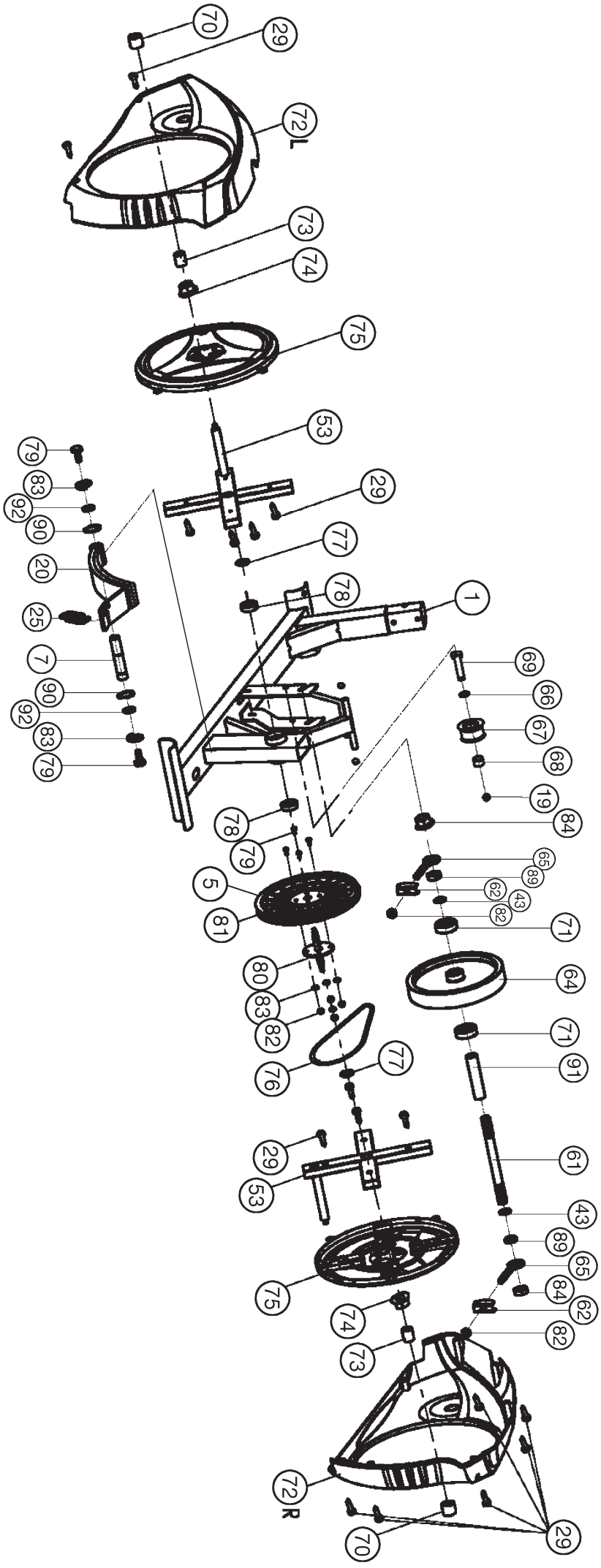
**17.** Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

**18.** Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

**19.** Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

**20.** Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -9 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


40
86
3
3
4
9
11
85
2
58
57
16-1
12
13
8
17R
14
57
86
2
27-1
26
23
22
52
21
15
21
16-2
27-2
57
17L
8
18-1
24R
26
36
6
26
6
29
14
22
23
26
28
10
56
24L
30R
34R
39
18-2
29
30L
31
10
36
37
32
52
6
59
55
42
33
38
29
34L
41
56
10
36
34R
39
1
44
46
43
45
36
37
53
60
55
29
34L
35
41
53
59
6
52
43
19
47R
48
49
42
88
44
48
60
36
43
49
46
37
45
43
87
19
49
48
51
50
54
49
48


70
29
72L
73
74
75
53
29
77
78
1
79
83
92
90
20
25
7
90
92
83
79
78
79
5
81
80
83
82
76
77
29
53
75
74
73
72R
70
29
69
66
67
68
19
84
65
89
62
43
82
71
64
71
91
61
43
89
65
84
62
82

# Stückliste - Ersatzteilliste
# AM 5 Best.-Nr. 1126

**Technische Daten:** Stand: 01. 04. 2011

- Magnet-Brems-System
- ca. 10 kg Schwungmasse
- Handpulsmessung
- Kunststofflager mit Notlaufeigenschaften
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Touch Screen Computer mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit und Geschwindigkeit /Entfernung /Entfernung total /ca. Kalorienverbrauch oder Pulsfrequenz
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
Stellmaße: ca. L 125 x B 80 x H 154 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageanleitung vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

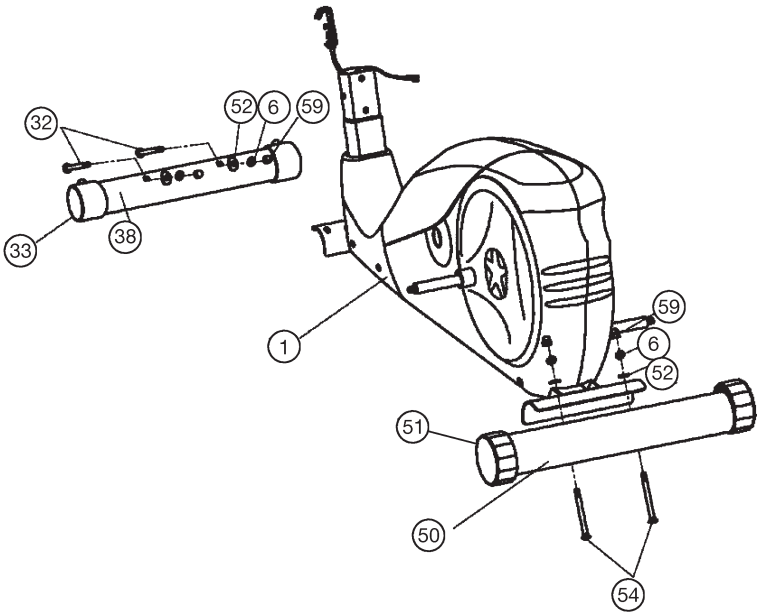
**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

| Abbildungs-Nr. | Bezeichnung | Abmessung mm | Menge Stück | Montiert an Abbildungs Nr. | ET-Nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Grundrahmen | | 1 | | 33-1126-01-SI |
| 2 | Handpulssensor | | 2 | 17 | 36-1127-07-BT |
| 3 | Pulsverlängerung | | 2 | 15 | 36-1127-08-BT |
| 4 | Kabelführung | | 4 | 15+17 | 36-9821-13-BT |
| 5 | Magnet | | 1 | 81 | 36-9111-32-BT |
| 6 | Federring | für M8 | 16 | 5+26+32+54 | 39-9864-VC |
| 7 | Magnetbügelachse | | 1 | 15 | 36-9211-26-BT |
| 8 | Pulskabel | | 2 | 2+17 | 36-1127-09-BT |
| 9 | Schraube | M5x12 | 4 | 40 | 39-9903 |
| 10 | Kunststofflager | 14x32x20 | 4 | 24 | 36-9217-07-BT |
| 11 | Verbindungskabel | | 1 | 28+40 | 36-9217-08-BT |
| 12 | Schraube | M5x55 | 1 | 14 | 39-10406 |
| 13 | Unterlegscheibe | 5//10 | 1 | 12 | 39-10111-VC |
| 14 | Widerstandsregulierung | | 1 | 15 | 36-9217-09-BT |
| 15 | Stützrohr | | 1 | 1 | 33-1126-02-SI |
| 16 -1 | Vordere Griffabdeckung rechts | | 1 | 16-2 | 36-9217-10-BT |
| 16 -2 | Hintere Griffabdeckung rechts | | 1 | 16-1 | 36-9217-11-BT |
| 17 L | Handgriff Links | | 1 | 24L | 33-1127-04-SI |
| 17 R | Handgriff Rechts | | 1 | 24R | 33-1127-05-SI |
| 18 -1 | Vordere Griffadeckung links | | 1 | 18-2 | 36-9217-12-BT |
| 18 -2 | Hintere Griffabdeckung links | | 1 | 18-1 | 36-9217-13-BT |
| 19 | Selbstsichernde Mutter | M10 | 3 | 44+69 | 39-9981 |
| 20 | Magnetbügel | | 1 | 7 | 33-9211-10-SI |
| 21 | Distanzstück | | 2 | 15 | 36-9217-14-BT |
| 22 | Schraube | M8x15 | 2 | 15 | 39-9886-CR |
| 23 | Unterlegscheibe | 8/32 | 2 | 22 | 39-10166 |
| 24 | Verbindungsrohr | | 1 | 17+41 | 33-9217-06-SI |
| 25 | Feder | | 1 | 20 | 36-9211-27-BT |
| 26 | Schraube | M8x16 | 8 | 15+24 | 39-9886-CR |
| 27-1 | Stützrohrverkleidung hinten | | 1 | 27-2 | 36-9217-15-BT |
| 27-2 | Stützrohrverkleidung vorne | | 1 | 27-1 | 36-9217-16-BT |
| 28 | Sensorkabel | | 1 | 11 | 36-9217-17-BT |
| 29 | Schraube | 4x18 | 27 | 30+34+72+75 | 36-9111-38-BT |
| 30 L | Seitenverkleidung vorne links | | 1 | 1+30R | 36-1127-05-BT |
| 30 R | Seitenverkleidung vorne rechts | | 1 | 1+30L | 36-1127-06-BT |
| 31 | Seilzug | | 1 | 14+64 | 36-9217-20-BT |
| 32 | Schloßschraube | M8x75 | 2 | 38 | 39-10019-CR |
| 33 | Fußkappe mit Transportrolle | | 2 | 38 | 36-9220-06-BT |
| 34 L | Fußhebelabdeckung Links | | 1 | 34L+41 | 36-9217-21-BT |
| 34 R | Fußhebelabdeckung Rechts | | 1 | 34R+41 | 36-9217-22-BT |
| 35 | Schraube | M8x75 | 2 | 41 | 39-10272 |
| 36 | Unterlegscheibe | 8//16 | 12 | 26+35+39 | 39-9962-CR |
| 37 | Selbstsichernde Mutter | M8 | 2 | 35 | 39-9918-CR |
| 38 | Fuß vorne | | 1 | 1 | 33-9217-03-SI |
| 39 | Schraube | M8x45 | 4 | 42 | 39-10110 |
| 40 | Computer | | 1 | 15 | 36-9213-03-BT |

| Abbildungs-Nr. | Bezeichnung | Abmessung mm | Menge Stück | Montiert an Abbildungs Nr. | ET-Nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Fußhebel | | 2 | 24+47 | 33-9217-05-SI |
| 42 | Fußschale | | 2 | 41 | 36-9217-23-BT |
| 43 | Unterlegscheibe | 10/20 | 6 | 44+61 | 39-9989-CR |
| 44 | Schraube | M10x55 | 2 | 47 | 39-9976 |
| 45 | Selbstsichernde Mutter | M10 | 2 | 53 | 39-9981 |
| 46 | Unterlegscheibe | 10//32 | 2 | 53 | 39-10053 |
| 47 | Fußhebelhalter | | 2 | 41 | 33-9217-10-SI |
| 48 | Schraube | M5x10 | 4 | 49 | 39-9903 |
| 49 | Fußhebelabdeckung hinten | | 2 | 41 | 36-9217-24-BT |
| 50 | Fuß hinten | | 1 | 1 | 33-9217-04-SI |
| 51 | Fußkappe mit Höhenverstellung | | 2 | 50 | 36-9222-10-BT |
| 52 | Unterlegscheibe gebogen | 8//25 | 8 | 26+32+54 | 39-9966-CR |
| 53 | Pedalarm | | 2 | 80 | 33-9217-11-SI |
| 54 | Schloßschraube | M8x90 | 2 | 50 | 39-10445 |
| 55 | Schraube | 4x20 | 2 | 34 | 39-9909-SW |
| 56 | Stahllager | | 2 | 10 | 36-9217-25-BT |
| 57 | Schraube | 3x16 | 12 | 16+18+27 | 39-9909-SW |
| 58 | Griffüberzug | | 2 | 17 | 36-1127-13-BT |
| 59 | Hutmutter | M8 | 4 | 32+54 | 39-9900-CR |
| 60 | Wellscheibe | | 2 | 53 | 39-9918-22-BT |
| 61 | Schwungradachse | | 1 | 64 | 36-1127-14-BT |
| 62 | U-Teil | | 2 | 65 | 36-9713-55-BT |
| 63 | Mutter | M6 | 2 | 65 | 39-9861-VZ |
| 64 | Schwungmasse | | 1 | 61 | 36-1127-15-BT |
| 65 | Schraube | M6x40 | 2 | 1+64 | 39-10000 |
| 66 | Federring | für M10 | 1 | 69 | 39-9995 |
| 67 | Spannrolle | | 1 | 69 | 36-9211-28-BT |
| 68 | Distanzstück | | 1 | 69 | 36-9211-15-BT |
| 69 | Schraube | M10x50 | 1 | 1+67 | 39-10400 |
| 70 | Distanzstück | | 2 | 73 | 36-9217-28-BT |
| 71 | Kugellager | 6000Z | 2 | 64 | 39-9998 |
| 72 L | Verkleidung Links | | 1 | 1+72R | 36-1126-01-BT |
| 72 R | Verkleidung Rechts | | 1 | 1+72L | 36-1126-02-BT |
| 73 | Stopfen | | 2 | 75 | 36-9217-29-BT |
| 74 | Achsmutter | M10 | 2 | 80 | 39-9820-SW |
| 75 | Rundverkleidung | | 2 | 72 | 36-1127-04-BT |
| 76 | Flachriemen | | 1 | 64+81 | 36-1127-16-BT |
| 77 | Sicherungsring | | 2 | 80 | 36-9217-31-BT |
| 78 | Kugellager | 6004Z | 2 | 80 | 36-9217-32-BT |
| 79 | Schraube | M6x15 | 6 | 7,80+81 | 39-9911 |
| 80 | Tretkurbelachse | | 1 | 78 | 33-9217-13-SI |
| 81 | Tretkurbelscheibe | | 1 | 80 | 36-9217-33-BT |
| 82 | Selbstsichernde Mutter | M6 | 6 | 65+79 | 39-9861 |
| 83 | Federring | für M6 | 6 | 79 | 39-9865-SW |
| 84 | Achsmutter | M10x1.0 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 85 | Unterlegscheibe | 5//10 | 4 | 9 | 39-10111-SW |
| 86 | Endknauf | | 2 | 17 | 36-9217-35-BT |
| 87 | Kunststofflager | 19x32x28 | 1 | 24+47 | 36-9217-36-BT |
| 88 | Stahllager | 10x18x10 | 4 | 41 | 36-9217-37-BT |
| 89 | Achsmutter | M10x1 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 90 | C-clip | | 2 | 7 | 36-9111-39-BT |
| 91 | Distanzstück | | 1 | 61 | 36-1127-18-BT |
| 92 | Unterlegscheibe | 6//12 | 2 | 7 | 39-10013-SW |
| 93 | Werkzeugset | | 1 | | 36-9217-38-BT |
| 94 | Montage- und Bedienungsanleitung | | 1 | | 36-1126-04-BT |

## *Montageanleitung*

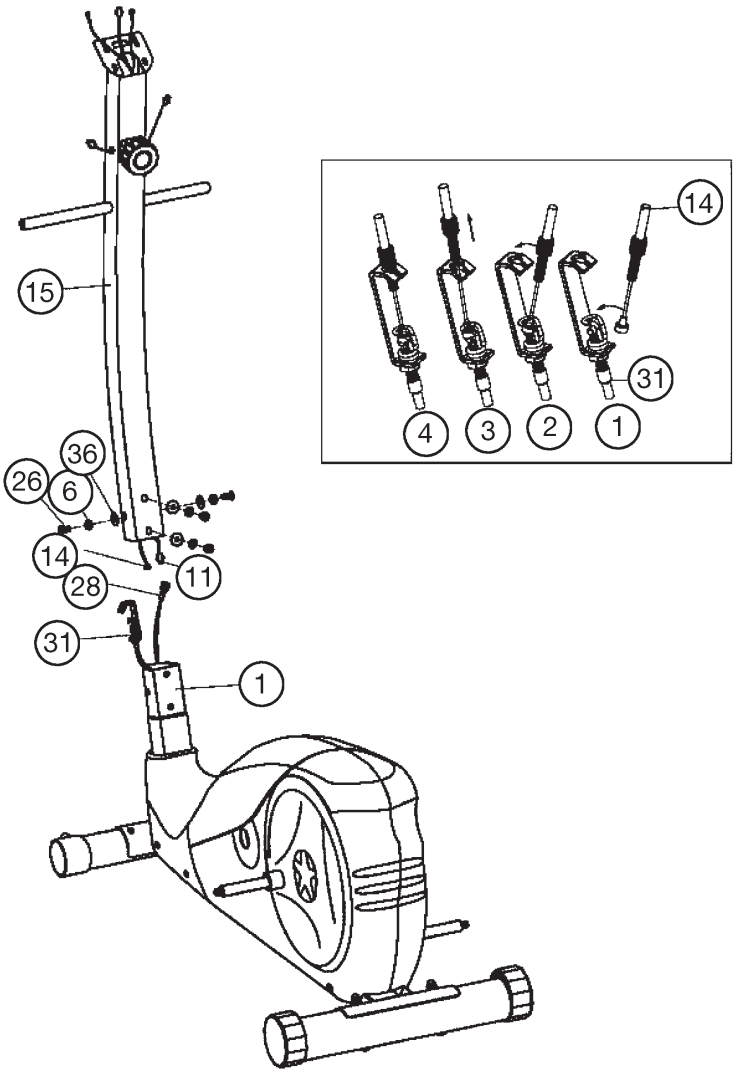
**Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit anhand der Stückliste dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten Zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.**




***Schritt 1:***
**Montage der Fußrohre (38+50) am Grundrahmen (1).**

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (38) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (33) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x75 (32), Unterlegscheiben (52), Federringe (6) und Hutmuttern (59).
   Hinweis: Das Grundgerät darf nach Fußrohrmontage nicht auf den Transportrollen aufstehen.
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (50) mit den höhenverstellbaren Fußkappen (51) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x90 (54), Unterlegscheiben (52), Federringe (6) und Hutmuttern (59). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (51) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.

---



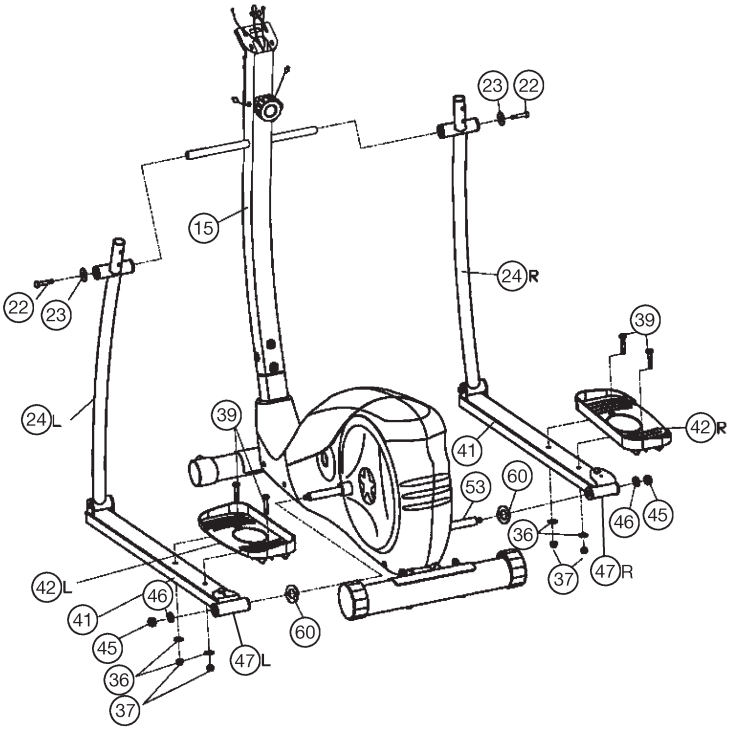

***Schritt 2:***
**Montage des Stützrohres (15) am Grundrahmen (1).**

1. Nehmen Sie das Stützrohr (15) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (11) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (15) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (11) mit dem aus dem Grundgestell (1) ragenden Stecker des Sensorkabels (28). **(Achtung**! Das oben aus dem Stützrohr (15) ragende Ende des Computerkabelstrangs (11) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.)
2. Führen Sie das Ende der Widerstandseinstellung (14) zur Seilzugaufnahme (31) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild ([1]-[4]) dargestellt. Dazu die Widerstandregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht (Stufe 8). Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung (14) in den in der Seilzugaufnahme (31) befindlichen Haken einhängen (Bild 1+2). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf kräftig nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild 3) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild 4).
3. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (15) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (15) mit dem Grundgestell (1) mittels der Schrauben (26), Federringe (6) und der Unterlegscheiben (36).

*Schritt 3:*

**Montage der Fußhebel (41), der Verbindungsrohre (24) und der Fußschalen (42).**

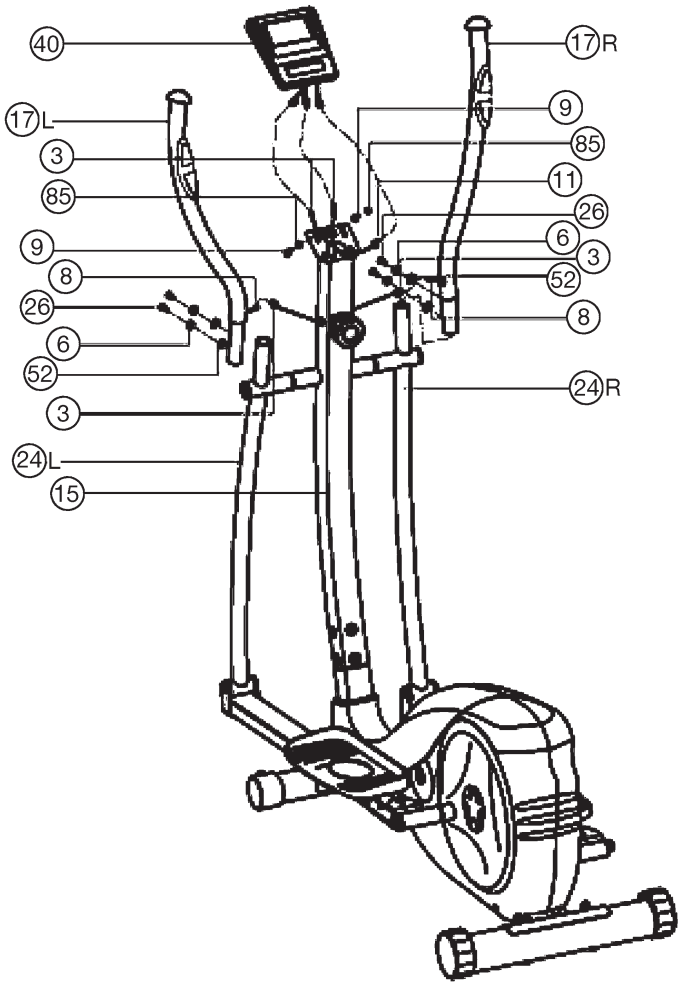
1. Der vormontierte rechte Fußhebel (41) mit dem Verbindungsrohr (24) auf der rechten Seite des Grundrahmens (1) ablegen.
   **(Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.)
2. Stecken Sie über den Pedalarm (53) eine Wellscheibe (60) auf.
3. Schieben sie das Verbindungsrohr (24) auf die Aufnahme am Stützrohr (15) und gleichzeitig den Fußhebelhalter (47) auf die Pedalarmaufnahme (53) auf. Auf die Schraube (22) eine Unterlegscheibe 8//32 (23) aufstecken und damit das Verbindungsrohr (24) am Stützrohr (15) festschrauben. Anschließend mittels der Unterlegscheibe 10//32 (46) und der Mutter (45) den Fußhebelhalter (47) am Pedalarm (53) festschrauben.
4. Den vormontierten linken Fußhebel (41) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teile auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-3. beschrieben, montieren.
5. Die Fußschalen (42) auf die Fußhebel (41) auflegen. Die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
6. Die Schrauben (39) von oben durch die Bohrungen stecken. Von der gegenüber liegender Seite je eine Unterlegscheibe (36) und eine Mutter (37) aufdrehen und fest anziehen.
   **(Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen in Rechts und Links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (39) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein.)
7. Die linke Fußschale (42L), wie in 5.-6. beschrieben, an der linken Fußschalenaufnahme (41) montieren.
   (Achtung! Die Unterscheidung der Fußschalen in rechts und links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (42R) und (42L) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein.)




**Schritt 4:**

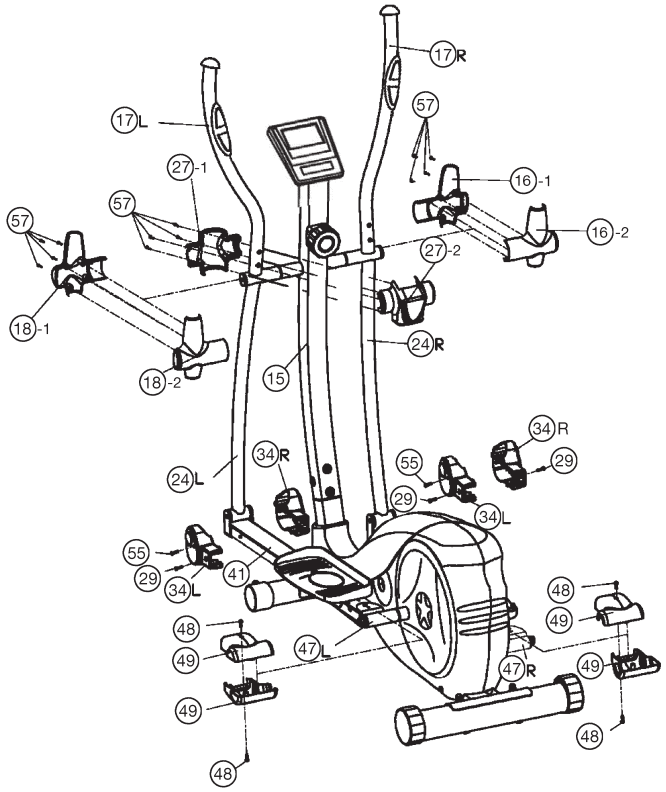
**Montage des Computers (40) am Stützrohr (15) und der Handgriffe (17) an den Verbindungsrohren (24).**

1. Nehmen Sie den Computer (40) und stecken Sie das Verbindungskabel (11) und die Pulskabel (8) in die entsprechenden Buchsen auf Rückseite des Computers (40) ein. Schieben Sie den Computer (40) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (15) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (9) und Unterlegscheiben (85). (Bitte Achten Sie darauf, dass die Kabel beim Aufschieben des Computers nicht eingeklemmt werden.)
2. Die Handgriffe (17L+17R) auf die Verbindungsrohre (24) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
   **(Achtung!** Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (15) weg) gebogen sind.)
3. Die Schrauben (26) durch die Bohrungen stecken und die Handgriffe (17) mittels Unterlegscheibe (52) und Federringe (6) an den Verbindungsrohren (24) fest verschrauben.
4. Verbinden Sie die Pulskabel (8) mit den Pulsverlängerungen (3)



*Schritt 5:*
**Montage der Fußhebelabdeckungen (34+49), Handgriffabdeckungen (16+18) und Stützrohrabdeckung (27).**

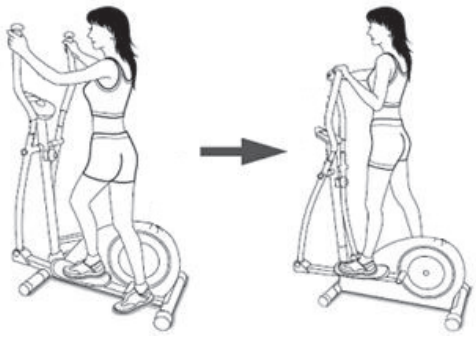
1. Montieren Sie die Verkleidungssets (34L+34R) mittels der Schrauben (29+55) im vorderen Bereich an den Fußhebeln (41).
2. Montieren Sie die hintere 2-teilige Fußhebelabdeckung (49) mittels der Schrauben (48) im hinteren Bereich an den Fußhebelhalter (47).
3. Montieren Sie die Stützrohrverkleidung (27-1 + 27-2) mittels der Schrauben (57) am Stützrohr (15).
4. Montieren Sie die linke Griffabdeckung (18-1 und 18-2) mittels der Schrauben (57) am Verbindungsrohr (24L).
5. Montieren Sie die rechte Griffabdeckung (16-1 und 16-2) mittels der Schrauben (57) am Verbindungsrohr (24R).

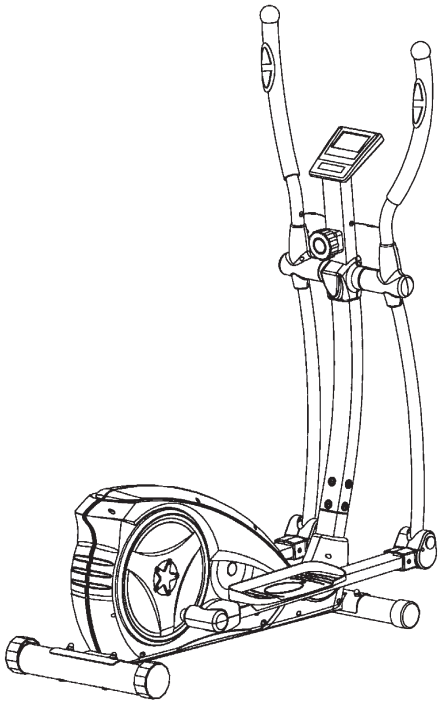



*Schritt 6:*
**Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

**Anmerkung:**
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.





## *Benutzung des Gerätes*

**Transport des Gerätes:**
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Haltegriff und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort. (**Achtung:** Sollte das Trainingsgerät ohne Haltegriff ausgestattet sein benutzen sie vorsichtig die Handgriffe Links und Rechts für die Handhabung.)

**<u>Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:</u>**
**Aufsteigen:**
Stellen Sie sich neben das Gerät und halten sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben.
Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschalenseite und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf.
Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

**Benutzung:**
Halten Sie sich mit beiden Händen zuerst am Haltegriff in gewünschter Position fest und treten Sie bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Fußschalen Rechts und Links sodass nur die Ferse von der Fußschale kurz abhebt und ein gleichmäßiger Trainingslauf erfolgt. Um den Oberkörper mit zu trainieren fassen sie an die mitlaufenden Armhebel Rechts und Links in gewünschter Position. Mit Steigerung oder Verminderung der Geschwindigkeit und des Bremswiderstandes lässt sich die Intensität des Trainings steuern. Stets am Haltegriff oder an den Armhebeln festhalten beim Training.

**Absteigen:**
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am feststehenden Haltegriff gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert eine Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen.
Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

## *Computeranleitung für 1126*

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.
In der oberen Anzeige wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Anzeige alle anderen Werte. Wollen Sie permanent neben der Geschwindigkeit einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F"-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN" aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN,KM und KM-Total werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.
Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L"-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

### Anzeigen:

**1. „KM/H" SPEED-Anzeige:**
Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h)

**2. „ZEIT" (TIME)-Anzeige:**
Es wir die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

**3. „KM" (DIST)-Anzeige:**
Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999 km)

**4. „KALORIEN" (CAL)-Anzeige:**
Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999 Kalorien)

**5. „KM-TOTAL" (ODO)-Anzeige:**
Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit an gezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes ist nicht möglich.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

**6. „PULS"-Anzeige:**
Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E"-Taste ist nicht möglich.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

**Achtung:**
Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit (4) mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

**7. „SCAN"-Funktion:**
Wird diese Funktion mittels der „F"-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

### Tasten:

**1. „F"-Taste:**
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E"-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen.
Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

**2. „E"-Taste:**
Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F"-Taste ausgewählt werden.
Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus, der durch ein nochmaliges Drücken wieder gestoppt werden kann. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

**3. „L"= Löschen:**
Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F"-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.
Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „KM-TOTAL"-Anzeige.

## Trainingsanleitung

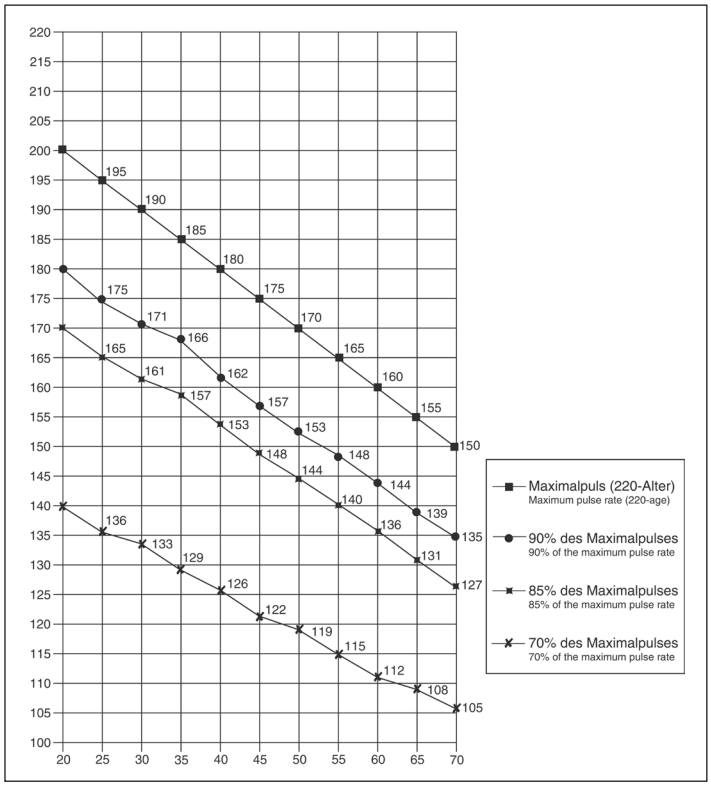
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

**1. Intensität:**
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

**2. Häufigkeit:**
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

**3. Gestaltung des Trainings**
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

**4. Motivation**
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| Berechnungsformeln: | | | |
|---|---|---|---|
| | Maximalpuls | = | 220 - Alter |
| | 90% des Maximalpuls | = | (220 - Alter) x 0,9 |
| | 85% des Maximalpuls | = | (220 - Alter) x 0,85 |
| | 70% des Maximalpuls | = | (220 - Alter) x 0,7 |

## Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen, und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

GB

# Contents


1. Summary of Parts Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information Page 12
3. Parts List Page 13 - 14
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 15 - 17
5. Computer instructions Page 18
6. Training Instructions Page 19


Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH

## *Important Recommendations and Safety Instructions*

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

**1.** Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

**2.** Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

**3.** Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

**4.** Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

**5.** Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

**6.** Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

**7.** WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

**8.** Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. WARNING! Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

**9.** When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

**10.** Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

**11.** Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

**12.** WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

**13.** Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

**14.** People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

**15.** Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

**16.** At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

**17.** To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

**18.** This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

**19.** The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

**20.** The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –9 “H. C”. This item’s computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

## Parts List – Spare Parts List
## AM 5 Order No. 1126

Technical data: **Issue: 01. 04. 2011**

- Magnetic brake system
- approx. 10 KG flywheel
- 8-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- Wheels for easier transportation
- Floor level adjustment
- Touch Screen Computer showing speed and time or distance or distance total or approx calories or pulse frequency
- Input of limits for time, distance and approx calories
- Announcement of higher limits

Max. body weight 150 KG
Space requirement approx. L 125, W 80, H 154 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

English

| Illustration No. | Designation | Dimensions mm | Quantity | Attached to illustration No. | ET number |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Main frame | | 1 | | 33-1126-01-SI |
| 2 | Hand pulse | | 2 | 17 | 36-1127-07-BT |
| 3 | pulse connection | | 2 | 15 | 36-1127-08-BT |
| 4 | Cable guide | | 4 | 15+17 | 36-9821-13-BT |
| 5 | Magnet | | 1 | 81 | 36-9111-32-BT |
| 6 | Spring washer | for M8 | 16 | 5+26+32+54 | 39-9864-VC |
| 7 | Magnetic bracket axle | | 1 | 15 | 36-9211-26-BT |
| 8 | Pulse wire | | 2 | 2+17 | 36-1127-09-BT |
| 9 | Screw | M5x12 | 4 | 40 | 39-9903 |
| 10 | Plastic bushing | 14x32x20 | 4 | 24 | 36-9217-07-BT |
| 11 | Connecting wire | | 1 | 28+40 | 36-9217-08-BT |
| 12 | Screw | M5x55 | 1 | 14 | 39-10406 |
| 13 | Washer | 5//10 | 1 | 12 | 39-10111-VC |
| 14 | Tension control | | 1 | 15 | 36-9217-09-BT |
| 15 | Handlebar post | | 1 | 1 | 33-1126-02-SI |
| 16 -1 | Front handle cover right | | 1 | 16-2 | 36-9217-10-BT |
| 16 -2 | Rear handle cover right | | 1 | 16-1 | 36-9217-11-BT |
| 17 L | Handle grip left | | 1 | 24L | 33-1127-04-SI |
| 17 R | Handle grip right | | 1 | 24R | 33-1127-05-SI |
| 18 -1 | Front handle cover left | | 1 | 18-2 | 36-9217-12-BT |
| 18 -2 | Rear handle cover left | | 1 | 18-1 | 36-9217-13-BT |
| 19 | Nylon nut | M10 | 3 | 44+69 | 39-9981 |
| 20 | Magnetic bracket | | 1 | 7 | 33-9211-10-SI |
| 21 | Bushing | | 2 | 15 | 36-9217-14-BT |
| 22 | Screw | M8x15 | 2 | 15 | 39-9886-CR |
| 23 | Washer | 8/32 | 2 | 22 | 39-10166 |
| 24 | Swing tube left | | 1 | 17L+41 | 33-9217-16-SI |
| 25 | Spring | | 1 | 20 | 36-9211-27-BT |
| 26 | Bolt | M8x16 | 8 | 15+24 | 39-9886-CR |
| 27-1 | Rear handlebar support cover | | 1 | 27-2 | 36-9217-15-BT |
| 27-2 | Front handlebar support cover | | 1 | 27-1 | 36-9217-16-BT |
| 28 | Sensor wire | | 1 | 11 | 36-9217-17-BT |
| 29 | Screw | 4x18 | 27 | 30+34+72+75 | 36-9111-38-BT |
| 30 L | Front frame cover left | | 1 | 1+30R | 36-1127-05-BT |
| 30 R | Front frame cover left | | 1 | 1+30L | 36-1127-06-BT |
| 31 | Tension cable | | 1 | 14+64 | 36-9217-20-BT |
| 32 | Carriage bolt | M8x75 | 2 | 38 | 39-10019-CR |
| 33 | End cap with transport roller | | 2 | 38 | 36-9220-06-BT |
| 34 L | Pedal support cover left | | 1 | 34L+41 | 36-9217-21-BT |
| 34 R | Pedal support cover right | | 1 | 34R+41 | 36-9217-22-BT |
| 35 | Screw | M8x75 | 2 | 41 | 39-10272 |
| 36 | Washer | 8//16 | 12 | 26+35+39 | 39-9962-CR |
| 37 | Nylon nut | M8 | 2 | 35 | 39-9918-CR |

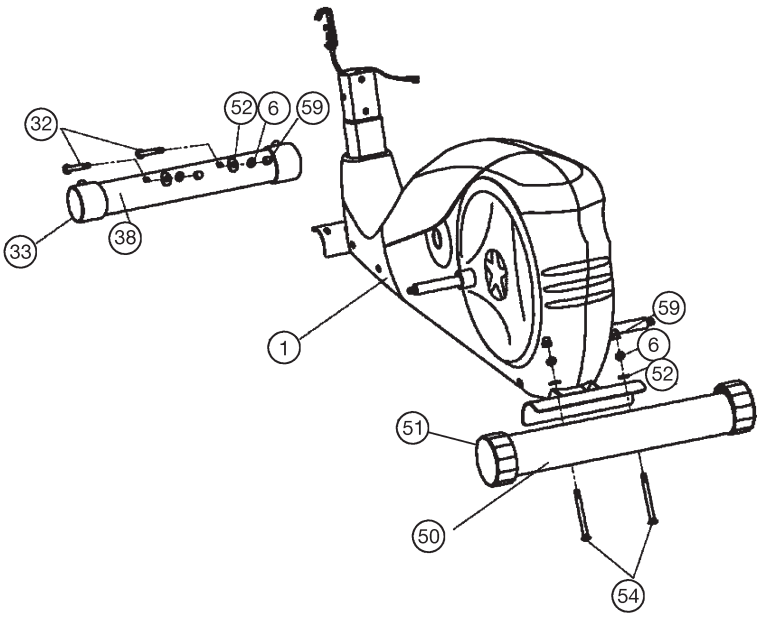
| Illustration No. | Designation | Dimensions mm | Quantity | Attached to illustration No. | ET number |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Front foot | | 1 | 1 | 33-9217-03-SI |
| 39 | Bolt | M8x45 | 4 | 42 | 39-10110 |
| 40 | Computer | | 1 | 15 | 36-9213-03-BT |
| 41 | Pedal support tube | | 2 | 24+47 | 33-9217-05-SI |
| 42 | Pedal | | 2 | 41 | 36-9217-23-BT |
| 43 | Washer | 10/20 | 6 | 44+61 | 39-9989-CR |
| 44 | Screw | M10x55 | 2 | 47 | 39-9976 |
| 45 | Nylon nut | M10 | 2 | 53 | 39-9981 |
| 46 | Washer | 10//32 | 2 | 53 | 39-10053 |
| 47 | Pedal tube bracket | | 2 | 41 | 33-9217-10-SI |
| 48 | Screw | M5x10 | 4 | 49 | 39-9903 |
| 49 | Rear pedal support cover | | 2 | 41 | 36-9217-24-BT |
| 50 | Rear foot | | 1 | 1 | 33-9217-04-SI |
| 51 | End cap with height adjustment | | 2 | 50 | 36-9222-10-BT |
| 52 | Curved washer | 8//25 | 8 | 26+32+54 | 39-9966-CR |
| 53 | Crank | | 2 | 80 | 33-9217-11-SI |
| 54 | Carriage bolt | M8x90 | 2 | 50 | 39-10445 |
| 55 | Screw | 4x20 | 2 | 34 | 39-9909-SW |
| 56 | Bushing | | 2 | 10 | 36-9217-25-BT |
| 57 | Screw | 3x16 | 12 | 16+18+27 | 39-9909-SW |
| 58 | Grip wrapping | | 2 | 17 | 36-1127-13-BT |
| 59 | Cap nut | M8 | 4 | 32+54 | 39-9900-CR |
| 60 | Wave washer | | 2 | 53 | 39-9918-22-BT |
| 61 | Flywheel axle | | 1 | 64 | 36-1127-14-BT |
| 62 | U-shaped washer | | 2 | 65 | 36-9713-55-BT |
| 63 | Nut | M6 | 2 | 65 | 39-9861-VZ |
| 64 | Flywheel | | 1 | 61 | 36-1127-15-BT |
| 65 | Screw | M6x40 | 2 | 1+64 | 39-10000 |
| 66 | Spring washer | for M10 | 1 | 69 | 39-9995 |
| 67 | Idler wheel | | 1 | 69 | 36-9211-28-BT |
| 68 | Bushing | | 1 | 69 | 36-9211-15-BT |
| 69 | Screw | M10x50 | 1 | 1+67 | 39-10400 |
| 70 | Bushing | | 2 | 73 | 36-9217-28-BT |
| 71 | Bearing | 6000Z | 2 | 64 | 39-9998 |
| 72 L | Chain cover left | | 1 | 1+72R | 36-1126-01-BT |
| 72 R | Chain cover right | | 1 | 1+72L | 36-1126-02-BT |
| 73 | End cap for crank | | 2 | 75 | 36-9217-29-BT |
| 74 | Axle nut | M10 | 2 | 80 | 39-9820-SW |
| 75 | Round cover | | 2 | 72 | 36-1127-04-BT |
| 76 | Belt | | 1 | 64+81 | 36-1127-16-BT |
| 77 | Security ring | | 2 | 80 | 36-9217-31-BT |
| 78 | Bearing | 6004Z | 2 | 80 | 36-9217-32-BT |
| 79 | Bolt | M6x15 | 6 | 7,80+81 | 39-9911 |
| 80 | Crank axle | | 1 | 78 | 33-9217-13-SI |
| 81 | Belt wheel | | 1 | 80 | 36-9217-33-BT |
| 82 | Nylon nut | M6 | 6 | 65+79 | 39-9861 |
| 83 | Spring washer | for M6 | 6 | 79 | 39-9865-SW |
| 84 | Axle nut | M10x1.0 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 85 | Washer | 5//10 | 4 | 9 | 39-10111-SW |
| 86 | End cap | | 2 | 17 | 36-9217-35-BT |
| 87 | Plastic bushing | 19x32x28 | 1 | 24+47 | 36-9217-36-BT |
| 88 | Steel bushing | 10x18x10 | 4 | 41 | 36-9217-37-BT |
| 89 | Axle nut | M10x1 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 90 | Spring bushing | | 2 | 7 | 36-9111-39-BT |
| 91 | Bushing | | 1 | 61 | 36-1127-18-BT |
| 92 | Washer | 6//12 | 2 | 7 | 39-10013-SW |
| 92 | Tool set | | 1 | | 36-9217-38-BT |
| 93 | Assembly instruction | | 1 | | 36-1126-04-BT |

## *Assembly Instructions*

**Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.**

**Step 1:**
**Attach the stabilizer (38+50) at main frame (1).**

1. Attach the front foot (38) with the preassembled transport rollers (33) to the main frame. Do this with the two screws M8x75 (32), washers (52), spring washers (6) and cap nuts (59).
   Attention: Mount the front foot into right direction, so that the transport rollers don't touch the floor during exercising.
2. Attach the rear foot (50) with height adjustable foot caps (51) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x90 (54), washers (52), spring washers (6) and cap nuts.
   After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at cap (51). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.

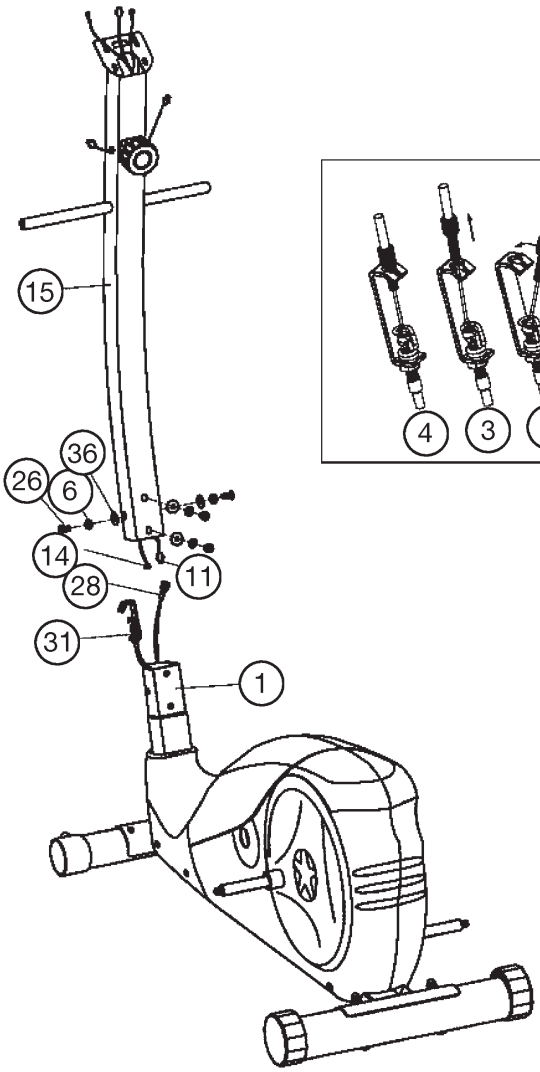


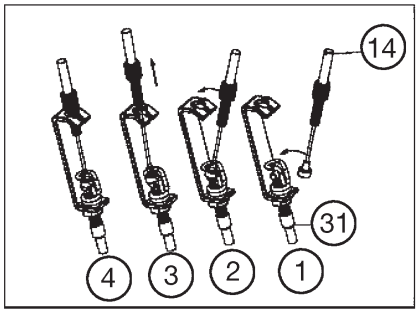

English

---

**Step 2:**
**Attach the front post (15) at main frame (1).**

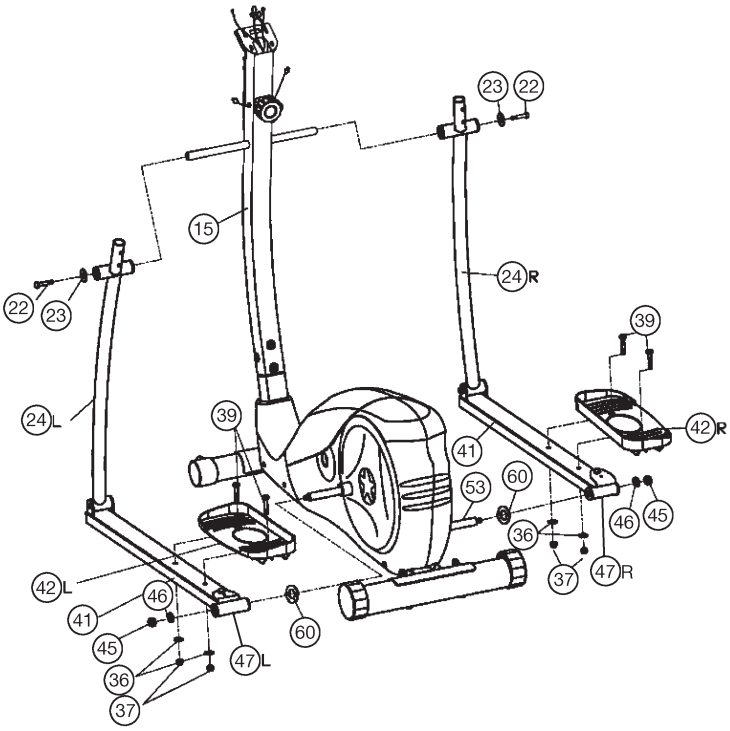
1. Hold the handlebar support (15) with the computer cable (11) against the main frame holder. Connect the plug for the computer cable (11) coming out of the bottom of the handlebar support (15) of the computer with the matching plug for the sensor cable (28) coming out of the main frame (1).
   (Note: The computer cable harness (11) projecting from the support (15) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.)
2. Connect the resistance control (14) to the bracket of lower section cable tension (15) (See figure [1]-[4]). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (14) into the small hook (figure 1+2). Pull it (figure 3) until the small hook get in higher position and then insert the cable (14) onto the bracket (28) (figure 4).
3. Place the handlebar support (15) in the locator provided for it in the main frame (1). Ensure that the cable connections made are not squashed. When putting the steering tube in place, push the former slowly down into the locator in the main frame. Screw the handlebar support (15) onto the base frame (1) with the screws (26), spring washers (6) and washers (36).



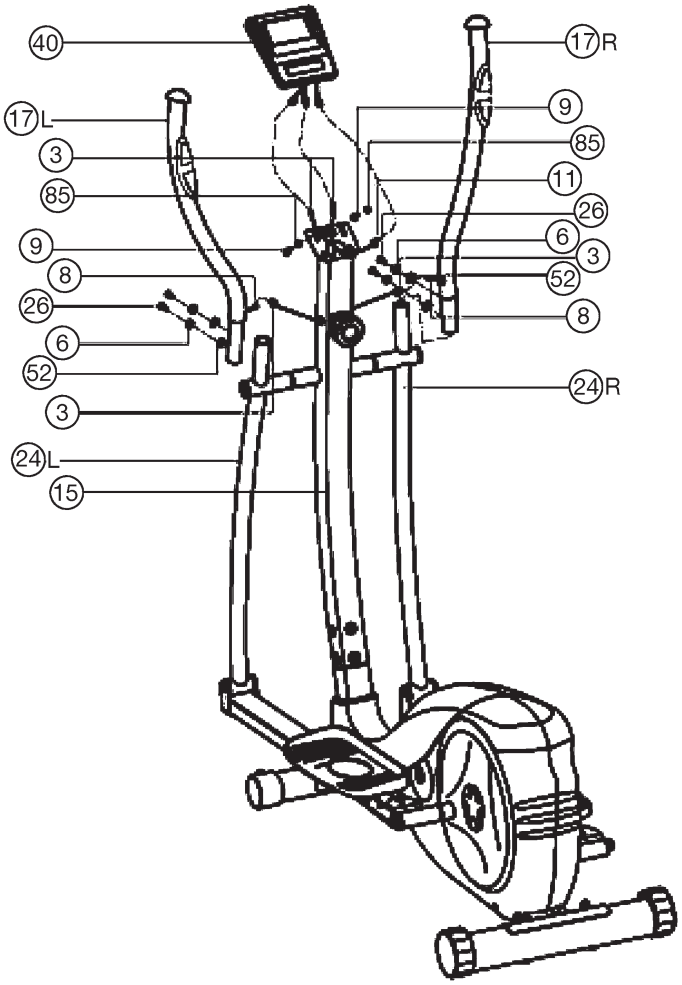
**Step 3:**
**Installation of the pedal supports (41), connecting tubes (24) and pedals (42).**

1. Place the preassembled unit of the right pedal support (41) and one connecting tube (41) at the right hand side of the main frame (48).
   (Note: Right is specified as viewed standing on the machine during training.)
2. Put one wave washer (60) onto the pedal crank (53).
3. Push the connecting tube (24) onto the axles' end of handlebar support (15) and put the pedal holder (41) at the pedal axle (53) at the same time. Put on the screw (22) a washer 8//32 (23) and tighten the connection tube (23) at handlebar post (15) firmly. Then tighten the pedal support holder (47) at pedal crank (53) with washer 10//32 (46) and self locking nut (45).
4. Install the left pedal support (41) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1. – 3.
5. Push the right pedal (42R) onto the right pedal holder (41). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
6. Push the screws (39) from above through the holes. Push on a washer (36) from the opposite side and screw on a nut (37) and tighten firmly.
7. Install the left pedal (42L) on the left footrest holder (41) as described in 5. – 6. (Note: The right and left footrests can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (42R) and (42L) must point inwards (towards the main frame.))



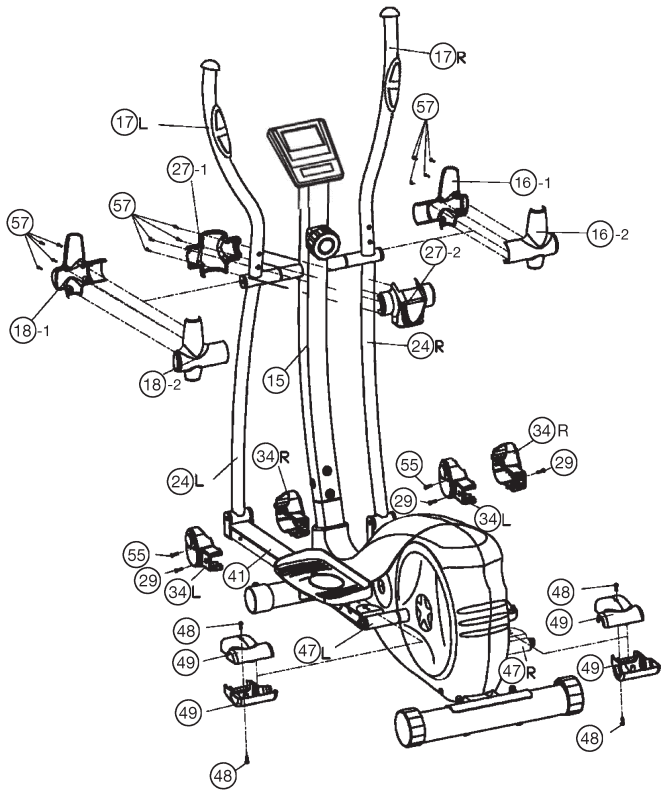

**Step 4:**
**Installation of the hand grips (17) on the connecting tubes (24) and of the computer (40) at handlebar support (15).**

1. Put the plug of connection cable (11) into the socket from monitor (40) backside and insert the plugs of pulse connection cables (8) to the jack of the monitor (40). Attach the monitor (40) to top monitor bracket of front post (15) with screws (9) and washer (85).
   (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)
2. Put the handgrip bars (17L+17R) onto the connecting tubes (24) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned.
   (Note: the handgrip bars must be aligned after assembly so that the upper ends are inclined outwards (away from the support (15)).
3. Push the bolt (26) through the holes and tighten the handgrip bars (17) with washers (52) and spring washer (6) at connection tubes (24) firmly.
4. Connect the plugs of pulse cables (8) and pulse connection cables (3)



**Step 5:**
**Installation of pedal support cover (34+49) and handle cover (16+18) and handlebar support cover (27).**

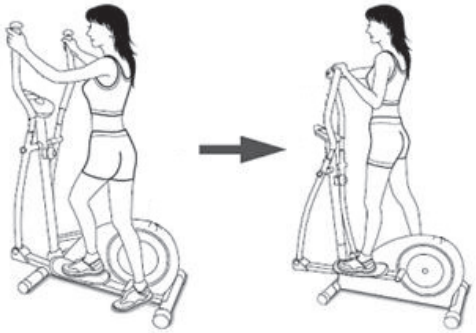
1. Mount front pedal support cover set (34L+34R) to both side front end of pedal support (41) and secure with screws (29+55) for each side.
2. Mount foot pedal cover set (49) to both side rear end of pedal support (41) and secure with screw (48) each side at pedal support holder (47).
3. Mount handlebar cover set (27-1+27-2) to the handle bar support (15) and secure with screws (57).
4. Mount left connection tube cover set (18-1+18-2) to left connection tube (24) and secure with screws (57).
5. Mount right connection tube cover set (16-1+16-2) to right connection tube (24) and secure with screws (57).

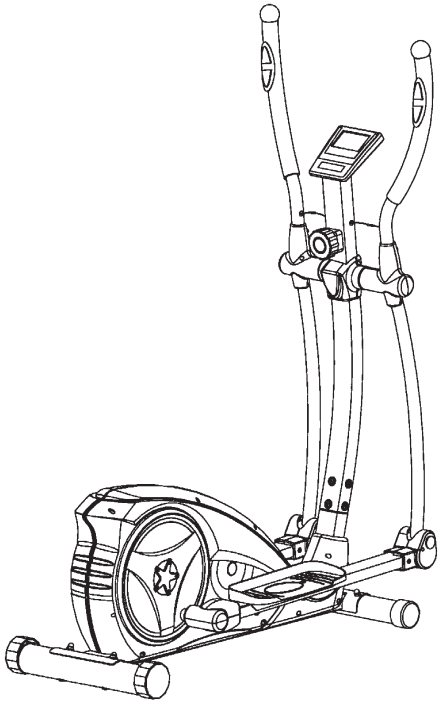



***Step 6:***
**Checks**

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
   Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

**Note:**
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.





## *Mount, Use & Dismount*

**Transportation of Equipment:**

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it. (**Attention:** If this item hasn't got a fixed handlebar, please use carefully the left and right arms for procedure.)

**Mount, Use & Dismount**
**Mount:**
a. Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly.
b. Put your foot onto the footrest, try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over
with your another foot on the other side footrest and place there on the footrest too.
c. Now you are in the position to start your training.

**Use:**
a. Keep your hands in desired position on the fixed handlebar.
b. Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest
c. If you like to exercise the upper body too, you can place the hands from fixed handle bar to the left and right handle grips.
d. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.
e. Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

**Dismount:**
a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the hands grabbing the fixed handlebar tightly, put one foot cross over the equipment and land on the floor, then
land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate a combination of biking, stepping and walking without
causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise this item offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of upper and lower body and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

## *Computer instructions for 1126*

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.
From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance ad the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. The speed is indicated on the upper display. All other values are indicated on the lower display.
If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can continue with these values when training is resumed.
The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

### Displays:

**1. „SPEED“ (KM/H) display:**
The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 99.9 km/h.)

**2. „TIME“ (ZEIT) display:**
The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

**3. „DIST (KM)“ display:**
The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999 km.)

**4. „CALORY“ (CAL) display:**
The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999 calories.)

**5. „KM TOTAL“ (ODO) display:**
The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. A particular value cannot be speci. ed. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9.999 km.)

**6. „PULSE“ display:**
The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key.
The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

**Note:**
For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit (4) must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

**7. „SCAN“ function:**
If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

### Keys:

**1. „F“ key:**
Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.

**2. „E“ key:**
By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key.
Holding the key pressed activates faster running, which can be stopped by pressing the key again. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

**3. „L“ = Delete:**
When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „KM TOTAL“ display.

## *Training instructions*

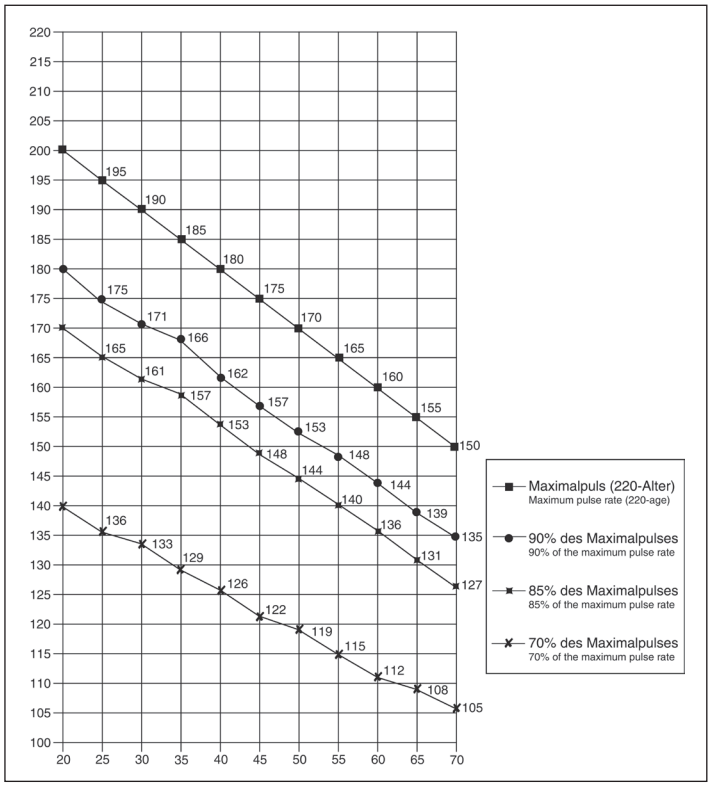
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calculation formula: | Maximum pulse rate | = | 220 - age (220 minus your age) |
| | 90% of the maximum pulse rate | = | (220 - age) x 0.9 |
| | 85% of the maximum pulse rate | = | (220 - age) x 0.85 |
| | 70% of the maximum pulse rate | = | (220 - age) x 0.7 |

English

F

## Sommaire


1. Aperçu des pièces Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 20
3. Nomenclature Page 21 - 22
4. Notice de montage avec écorchés Page 23 - 25
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 26
6. Recommandations pour l'entraînement Page 27


Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

## *Recommandations importantes et consignes de sécurité*

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

**1.** Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

**2.** Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

**3.** Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

**4.** Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

**5.** Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

**6.** Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

**7. RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

**8.** Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

**9.** Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

**10.** Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

**11.** Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

**12. RESPECT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

**13.** Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

**14.** Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

**15.** Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

**16.** Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

**17.** Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

**18.** Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

**19.** L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

**20.** La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -9 „H, C". Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

## Liste des pièces - Liste des pièces de rechange AM 5 N° de réf. 1126

**Caractéristiques techniques :** Version : 01. 04. 2011

- Système de freinage magnétique
- masse tournante: environ 10 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Mesure des pulsations
- Poignées ergonomiques optimisées
- Roulettes de déplacement à l'avant,
- Ordinateur à Touch Creen avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, la distance totale, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls, et du Scan.
- Entrée de limites telles que la durée, la distance et la consommation de calories. Affichage du dépassement des limites.

Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
Dimensions approximatives Longueur 125 x Largeur 80 x Hauteur 154 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

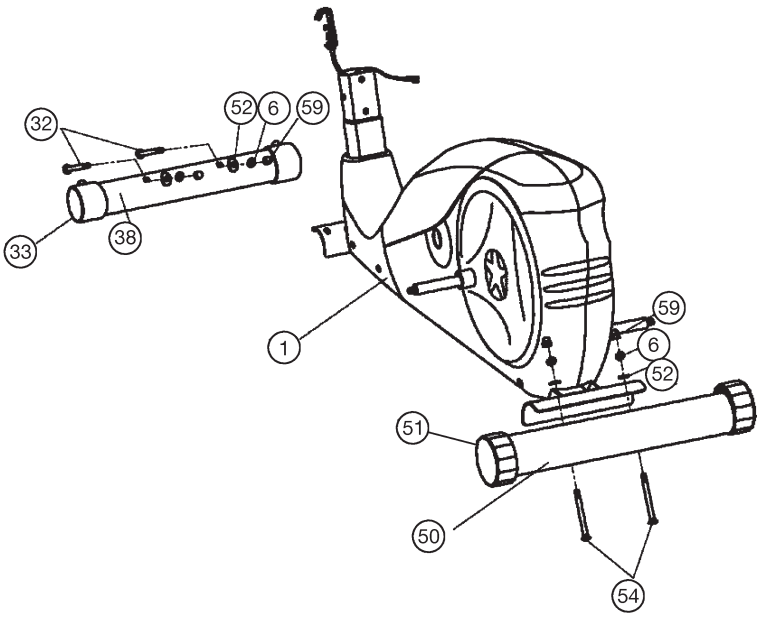


| Schéma n° | Désignation | Dimensions en mm | Quantité Unités | Monté sur schéma n° | Numéro ET |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Châssis | | 1 | | 33-1126-01-SI |
| 2 | Unité de pouls | | 2 | 17 | 36-1127-07-BT |
| 3 | Cable de connexion de pouls | | 2 | 15 | 36-1127-08-BT |
| 4 | Guidage de câble | | 4 | 15+17 | 36-9821-13-BT |
| 5 | Magnétique | | 1 | 81 | 36-9111-32-BT |
| 6 | Bague ressort | pour M8 | 16 | 5+26+32+54 | 39-9864-VC |
| 7 | Axe d'etrier magnétique | | 1 | 15 | 36-9211-26-BT |
| 8 | Cable de connexion de pouls | | 2 | 2+17 | 36-1127-09-BT |
| 9 | Vis | M5x12 | 4 | 40 | 39-9903 |
| 10 | Palier en matière plastique | 14x32x20 | 4 | 24 | 36-9217-07-BT |
| 11 | Câble de connexion | | 1 | 28+40 | 36-9217-08-BT |
| 12 | Vis | M5x55 | 1 | 14 | 39-10406 |
| 13 | Rondelle | 5//10 | 1 | 12 | 39-10111-VC |
| 14 | Réglage de la résistance | | 1 | 15 | 36-9217-09-BT |
| 15 | Tube support | | 1 | 1 | 33-1126-02-SI |
| 16 -1 | Revêtement de tube de jonction droite avant | | 1 | 16-2 | 36-9217-10-BT |
| 16 -2 | Revêtement de tube de jonction droite arrière | | 1 | 16-1 | 36-9217-11-BT |
| 17 L | Poignée gauche | | 1 | 24L | 33-1127-04-SI |
| 17 R | Poignée droite | | 1 | 24R | 33-1127-05-SI |
| 18 -1 | Revêtement de tube de jonction gauche avant | | 1 | 18-2 | 36-9217-12-BT |
| 18 -2 | Revêtement de tube de jonction gauche arrière | | 1 | 18-1 | 36-9217-13-BT |
| 19 | Ecrou borgne | M10 | 3 | 44+69 | 39-9981 |
| 20 | Etrier magnétique | | 1 | 7 | 33-9211-10-SI |
| 21 | Pièce d'écartement | | 2 | 15 | 36-9217-14-BT |
| 22 | Vis | M8x15 | 2 | 15 | 39-9886-CR |
| 23 | Rondelle | 8/32 | 2 | 22 | 39-10166 |
| 24 | Tube de jonction | | 1 | 17+41 | 33-9217-16-SI |
| 25 | Serrage | | 1 | 20 | 36-9211-27-BT |
| 26 | Vis | M8x16 | 8 | 15+24 | 39-9886-CR |
| 27-1 | Revêtement de tube support arrière | | 1 | 27-2 | 36-9217-15-BT |
| 27-2 | Revêtement de tube support avant | | 1 | 27-1 | 36-9217-16-BT |
| 28 | Palpeur | | 1 | 11 | 36-9217-17-BT |
| 29 | Vis | 4x18 | 27 | 30+34+72+75 | 36-9111-38-BT |
| 30 L | Revêtement avant gauche | | 1 | 1+30R | 36-1127-05-BT |
| 30 R | Revêtement avant droite | | 1 | 1+30L | 36-1127-06-BT |
| 31 | Câble de transmission | | 1 | 14+64 | 36-9217-20-BT |
| 32 | Boulon brut à tête bombée et collet carré | M8x75 | 2 | 38 | 39-10019-CR |
| 33 | Chapeaux finaux avec roulette de transport | | 2 | 38 | 36-9220-06-BT |
| 34 L | Revêtement de logement de pied gauche | | 1 | 34L+41 | 36-9217-21-BT |
| 34 R | Revêtement de logement de pied droite | | 1 | 34R+41 | 36-9217-22-BT |
| 35 | Vis | M8x75 | 2 | 41 | 39-10272 |
| 36 | Rondelle | 8//16 | 12 | 26+35+39 | 39-9962-CR |
| 37 | Ecrou borgne | M8 | 2 | 35 | 39-9918-CR |

| Schéma n° | Désignation | Dimensions en mm | Quantité Unités | Monté sur schéma n° | Numéro ET |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Tube du pied avant | | 1 | 1 | 33-9217-03-SI |
| 39 | Vis | M8x45 | 4 | 42 | 39-10110 |
| 40 | Ordinateur | | 1 | 15 | 36-9213-03-BT |
| 41 | Logement de pied | | 2 | 24+47 | 33-9217-05-SI |
| 42 | Coup de pied gauche | | 2 | 41 | 36-9217-23-BT |
| 43 | Rondelle | 10/20 | 6 | 44+61 | 39-9989-CR |
| 44 | Vis | M10x55 | 2 | 47 | 39-9976 |
| 45 | Ecrou borgne | M10 | 2 | 53 | 39-9981 |
| 46 | Rondelle | 10//32 | 2 | 53 | 39-10053 |
| 47 | Pièce de logement de pied | | 2 | 41 | 33-9217-10-SI |
| 48 | Vis | M5x10 | 4 | 49 | 39-9903 |
| 49 | Revêtement de logement de pied | | 2 | 41 | 36-9217-24-BT |
| 50 | Tube du pied arrière | | 1 | 1 | 33-9217-04-SI |
| 51 | Capuchons de tube de pied arrière | | 2 | 50 | 36-9222-10-BT |
| 52 | Rondelle intercalaire | 8//25 | 8 | 26+32+54 | 39-9966-CR |
| 53 | Bras de pédale | | 2 | 80 | 33-9217-11-SI |
| 54 | Boulon brut à tête bombée et collet carré | M8x90 | 2 | 50 | 39-10445 |
| 55 | Vis | 4x20 | 2 | 34 | 39-9909-SW |
| 56 | Palier | | 2 | 10 | 36-9217-25-BT |
| 57 | Vis | 3x16 | 12 | 16+18+27 | 39-9909-SW |
| 58 | Revêtement de manche | | 2 | 17 | 36-1127-13-BT |
| 59 | Ecrou chapeau | M8 | 4 | 32+54 | 39-9900-CR |
| 60 | Rondelle d`ecartement | | 2 | 53 | 39-9918-22-BT |
| 61 | Axe de volant cinétique | | 1 | 64 | 36-1127-14-BT |
| 62 | U- pièce | | 2 | 65 | 36-9713-55-BT |
| 63 | Ecrou | M6 | 2 | 65 | 39-9861-VZ |
| 64 | Volant cinétique | | 1 | 61 | 36-1127-15-BT |
| 65 | Vis | M6x40 | 2 | 1+64 | 39-10000 |
| 66 | Bague ressort | pour M10 | 1 | 69 | 39-9995 |
| 67 | Roulement de serrage | | 1 | 69 | 36-9211-28-BT |
| 68 | Pièce d'écartement | | 1 | 69 | 36-9211-15-BT |
| 69 | Vis | M10x50 | 1 | 1+67 | 39-10400 |
| 70 | Pièce d'écartement | | 2 | 73 | 36-9217-28-BT |
| 71 | Roulement à billes | 6000Z | 2 | 64 | 39-9998 |
| 72 L | Revêtement gauche | | 1 | 1+72R | 36-1126-01-BT |
| 72 R | Revêtement droite | | 1 | 1+72L | 36-1126-02-BT |
| 73 | Bouchon d'extrémité | | 2 | 75 | 36-9217-29-BT |
| 74 | Moer de axe | M10 | 2 | 80 | 39-9820-SW |
| 75 | Couverture ronde | | 2 | 72 | 36-1127-04-BT |
| 76 | Câble plat | | 1 | 64+81 | 36-1127-16-BT |
| 77 | Bague de sécurité | | 2 | 80 | 36-9217-31-BT |
| 78 | Roulement à billes | 6004Z | 2 | 80 | 36-9217-32-BT |
| 79 | Vis | M6x15 | 6 | 7,80+81 | 39-9911 |
| 80 | Axe de pédalier | | 1 | 78 | 33-9217-13-SI |
| 81 | Plateau-manivelle de pédalier | | 1 | 80 | 36-9217-33-BT |
| 82 | Ecrou borgne | M6 | 6 | 65+79 | 39-9861 |
| 83 | Bague ressort | pour M6 | 6 | 79 | 39-9865-SW |
| 84 | Moer de axe | M10x1.0 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 85 | Rondelle | 5//10 | 4 | 9 | 39-10111-SW |
| 86 | Coiffe | | 2 | 17 | 36-9217-35-BT |
| 87 | Palier en matière plastique | 19x32x28 | 1 | 24+47 | 36-9217-36-BT |
| 88 | Palier | 10x18x10 | 4 | 41 | 36-9217-37-BT |
| 89 | Moer de axe | M10x1 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 90 | Bague de sécurité | | 2 | 7 | 36-9111-39-BT |
| 91 | Pièce d'écartement | | 1 | 61 | 36-1127-18-BT |
| 92 | Rondelle | 6//12 | 2 | 7 | 39-10013-SW |
| 93 | Kit d`outillage | | 1 | | 36-9217-38-BT |
| 94 | Notice de montage et dùtilisation | | 1 | | 36-1126-04-BT |

## *Instructions de montage*

**Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la nomenclature de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrées.**
**Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.**



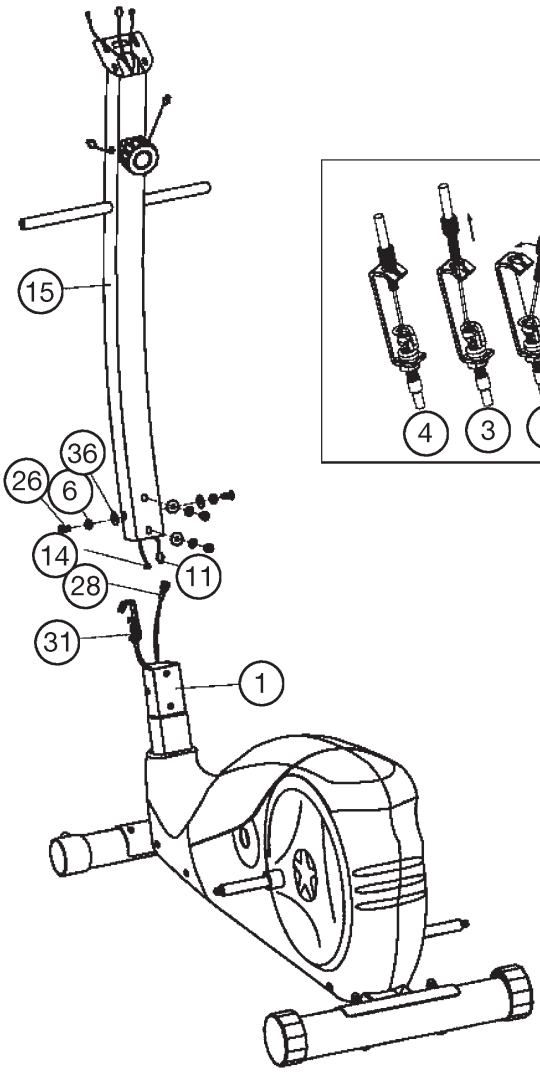

***Etape n° 1:***
**Montage du pied avant et arrière (38+50).**

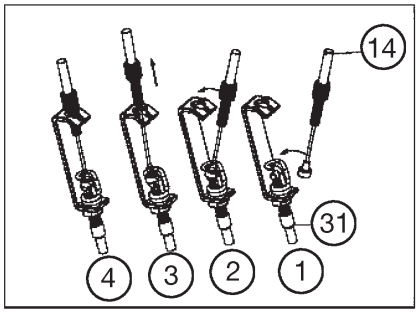
1. Attachez le pied avant (38) aux coiffe à palier (33) sur le corps de l'appareil (1). Servez-vous des deux vis M8x75 (32), rondelles (52), rondelle élastique bombée (6) et écrous chapeau (59).
2. Attachez le pied arrière (50) avec des capuchons de protection déjà assemblés (51) au corps de l'appareil (1). Utilisez à cet effet deux vis M8x90 (54), les rondelles (52) les rondelles élastique bombée (6) et écrous chapeau (59).
   Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (51). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



***Etape n° 2 :***
**Montage de tube d'appui du guidon (15).**

1. Prenez le tube d'appui du guidon (15) avec le câble (11) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble (11) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (15) à la fiche pour le câble (28) de l'ordinateur dépassant du corps de l'appareil (1). (Attention ! L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (11) dépassant de la partie supérieure du tube de support (15) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
2. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (14) vers le logement du câble de transmission (31) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas ([1]-[4]). Avant d'entamer cette phase, nous vous conseillons de régler la résistance au niveau maximal, auquel le câble est le plus éloigné de son enveloppe. Mettez le dessous du câble (14) dans le petit crochet (figure 1+2). Tirez le câble (figure 3) jusqu'à ce que le petit crochet s'élance et placez ensuite le câble (14) dans le support (31) (figure 4).
3. Introduisez le tube d'appui (15) du guidon dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors de la phase 2 ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support (15) du guidon en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bâti du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (15) avec le châssis (1) au moyen des vis (26), de la rondelle élastique bombée (6) et des rondelles intercalaires (36).

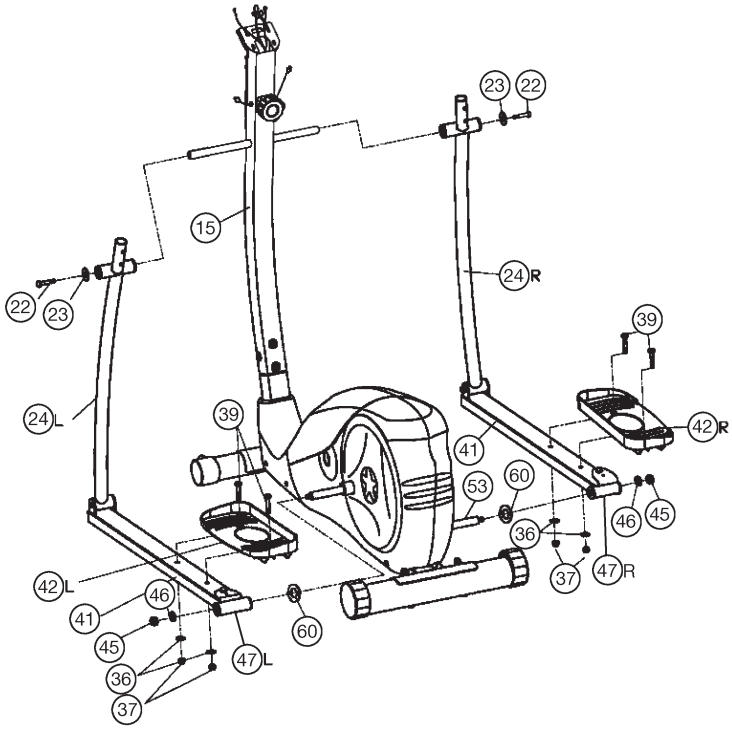


***Etape n° 3:***

**Montage des logement de la pied (41), les tubes de communication (24) et les pédales (42).**

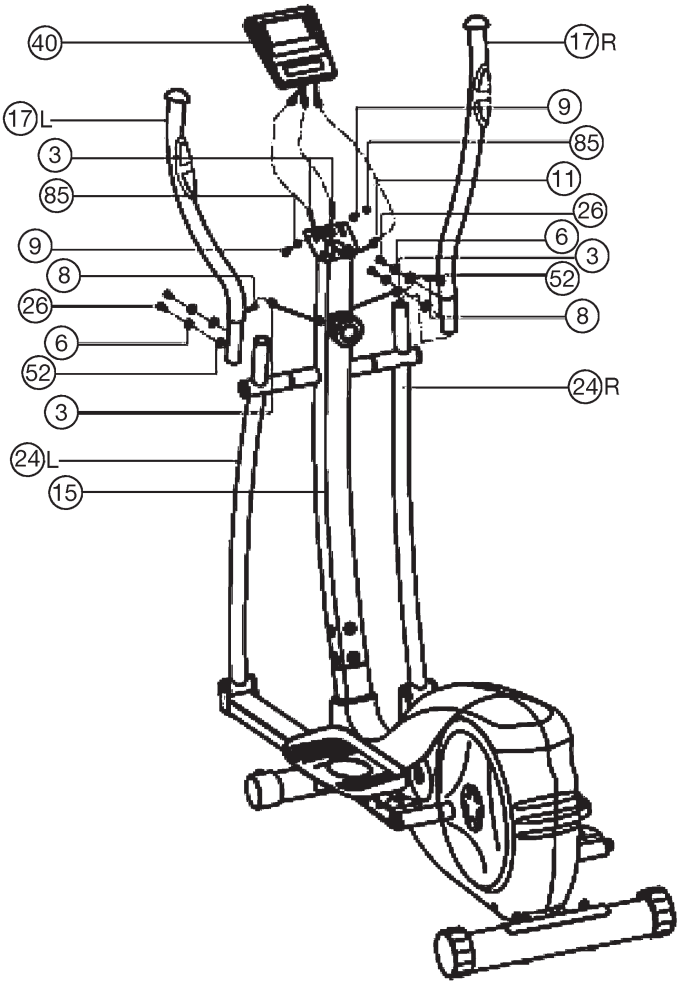
1. Placer l'unité composée du logement de la pied (41) et d'un tube de communication (24R), assemblée préliminairement, sur la partie latérale droite du cadre de base (1).(Attention ! La direction de visée est à droite lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.)
2. Placer une Rondelle d`ecartement (60) sur le bras de pédale (53).
3. Placer le tube de communication (24) sur le tube de support (15) et simultané placer le logement de la pied (41) sur le bras de pedale (53). Poser une rondelle 8//32 (23) sur les vis (23) et serrez le tube de communication (24) à bloc. Poser une rondelle 10//32 (46) sur les bras de pédale (53) et serrez le pièce de logement de pied (47) à bloc avec écrou (46).
4. Monter le logement de la pied gauche (41) avec l'ensemble des pièces supplémentaires nécessaires sur la partie latérale gauche de l'appareil conformément aux instructions figurant aux points 1.-3.
5. Poser la pédale droite (42R) sur le logement de la pied (41) en veillant à ce que les trous de forage des pièces soient situés les uns au-dessus des autres.
6. Sur la partie supérieure, introduire les boulons bruts à tête bombée et collet carré (39) à travers les trous de forage. Du côté opposé, poser une rondelle (36), sur chacun d'eux, desserrer un Ecrou (37) et serrer à bloc.
7. Monter la pédale gauche (42L) sur le logement de la pied (41) conformément aux instructions figurant aux points 5.-6. (Attention! Les bords situés sur les parties longitudinales des coques des pédales permettent de distinguer les pédales droite (41R) et gauche (41L). Les bords élevés des coques des pédales (41R) et (41L) doivent être chacun dirigés vers l'intérieur (en direction du cadre de base (48)).




***Etape n° 4 :***

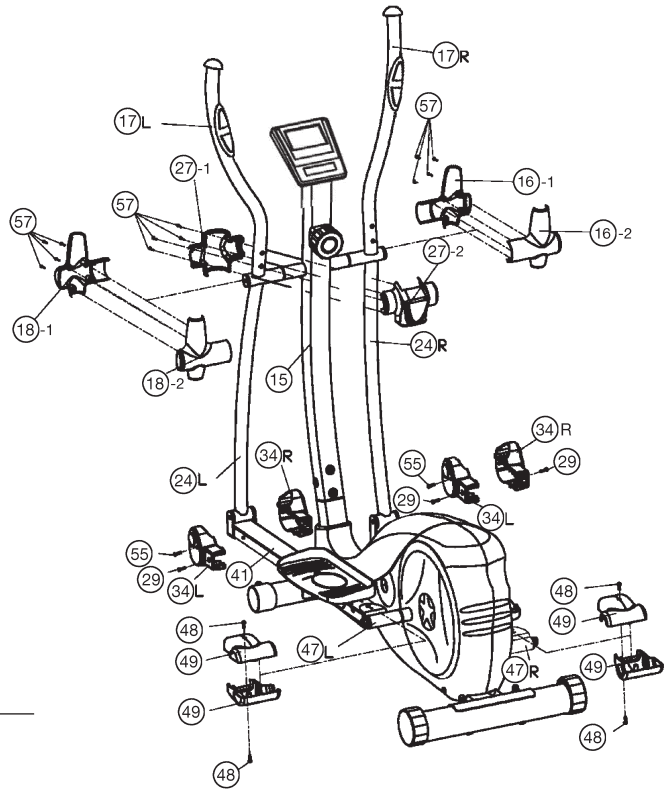
**Montage des manches (17) sur les tubes de communication (24) et de l'ordinateur (40).**

1. Prenez ensuite l'ordinateur (40) et fixez son câble de connexion (11) à l'arrière de l'ordinateur (40). Fixez le câble de connexion de pulsation (8) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (40) et monter l'ordinateur (40) au tube de support (15) avec le vis (9) et rondelle (85). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.
2. Placer les manches (17L+17R) sur les tubes de communication (24) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres.(Attention ! Après le montage des manches, veillez à ce que leurs extrémités supérieures soient courbées vers l'extérieur (du tube de support (15)).
3. Introduire les boulons bruts à brut à tête bombée et collet carré (26) à travers les trous de forage à rondelles (52) et rondelle elastique bombée (6) et serrer à bloc.
4. Fixez son câble de connexion de pulsation (3) et de câble de pulsation (8).



*Etape n° 5:*
**Montage de revêtement de logement de pied (34+49), de revêtement de tube de jonction (16+18) et du revêtement de tube support (27).**

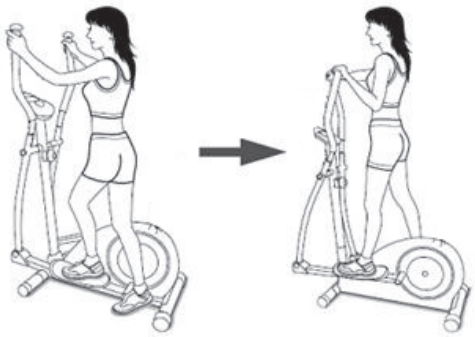
1. Monter des revêtements de logement de pied avant (34L+34R) sur les logement de pied (41) avant avec vis (29+55).
2. Monter de revêtements de logement de pied arriére (49) sur les logement de pied (41) arriére avec vis (48).
3. Monter des revêtements pour le tube de support (27-1+27-2) sur le tube de support (15) avec vis (57).
4. Monter de revêtements de tube de jonction gauche (18-1+18-2) sur le tube de jonction (24) avec vis (57).
5. Monter de revêtements de tube de jonction droite (16-1+16-2) sur le tube de jonction (24) avec vis (57).

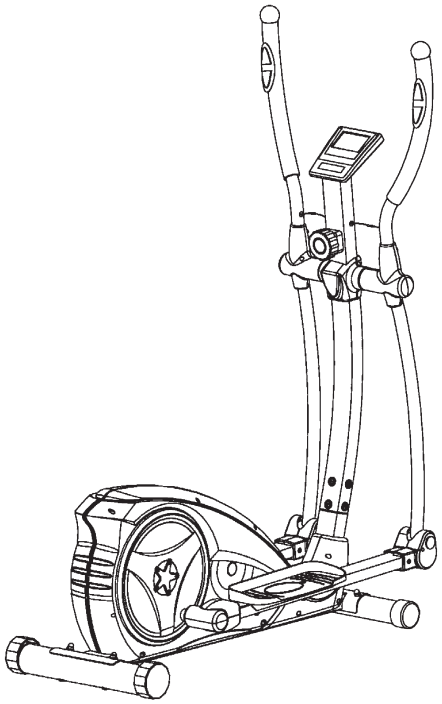



*Etape n° 6:*
**Contrôle**

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
   Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

**Remarques:**
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.





## *Monter, utiliser & descendre*

**Transport de la machine:**
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée. (**Respect:** Si l'appareil d'entraînement est équipé sans poignée d'appui s'ils utilisent prudemment les gestes des links et le droit pour la manutention.)

**Monter, utiliser & descendre**
**Monter :**
a. Tandis que vous vous trouvez à côté de la machine, mettez le repose-pied qui se trouve à votre côté dans la position la plus basse. Saisissez solidement la poignée fixe.
b. Placez votre pied sur le repose-pied, essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe et mettez ce pied sur l'autre repose-pied.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

**Utiliser :**
a. Tenez vos mains dans la position désirée sur la poignée fixe.
b. Pédalez sur la machine en marchant sur les repose-pieds, alternant votre poids corporel sur les deux repose-pieds.
c. Si vous voulez également entraîner la partie supérieure du corps, placez vos mains sur les poignées mobiles, au lieu de la poignée fixe.
d. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.
e. Tenez toujours vos mains sur la poignée fixe ou sur les poignées mobiles.

**Descendre :**
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée fixe, lancez un pied par-dessus la machine et placez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule la combinaison cycler – marcher – promener. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

# *Mode d'emploi de l'ordinateur 1126*

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre.
Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.
L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuye brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.
L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.
Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement.
L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN, KM total et KM sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.
L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

**Attention :**
Pour pouvoir mesurer votre pouls, vous devrez appliquer simultanément les paumes de vos deux mains sur les surfaces de contact à cet effet que comporte l'ordinateur. Veillez à ce que les surfaces de contact se trouvent au milieu de vos paumes.

***Affichages :***

**1. Affichage „TIME" (affichage du temps) :**
Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

**2. Affichage „SPEED" (affichage des km/h) :**
Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

**3. Affichage „CAL" (affichage des calories) :**
Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 calories)

**4. Affichage „DIST" (affichage des km) :**
Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.
Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 km)

**5. Affichage „PULSE" (affichage du pouls) :**
Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée.
Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

**6. Affichage „ODO" (affichage du nombre total de kilomètres):**
Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 km)

**7. Fonction „SCAN":**
Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

**Touches :**

**1. Touche „E":**
Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F".
Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être ré interrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

**2. Touche„F":**
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E". Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.(non KM-totale)

**3. Touche „L"= effacement:**
En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „E" est remise à zéro.

## Recommandations pour l'entraînement

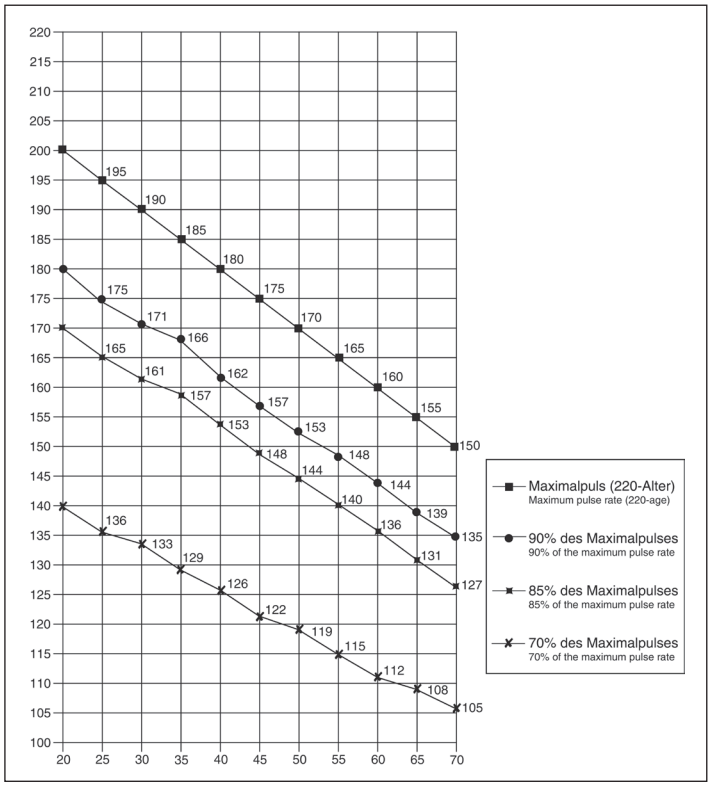
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

**1. Intensité:**
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

**2. Fréquence**
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

**3. Programmation de l'entraînement**
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.
Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

**4. Motivation**
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| | | | |
|---|---|---|---|
| Formules de calcul: | Pouls maximum | = | 220 - âge |
| | 90% du pouls maximum | = | (220 - âge) x 0,9 |
| | 85% du pouls maximum | = | (220 - âge) x 0,85 |
| | 70% du pouls maximum | = | (220 - âge) x 0,7 |

Français

NL

## Inhoudsopgave


| | | |
|---|---|---|
| 1. Overzicht van de losse delen | pagina | 3 - 4 |
| 2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies | pagina | 28 |
| 3. Stuklijst | pagina | 29 - 30 |
| 4. Montagehandleiding met explosietekeningen | pagina | 31 - 33 |
| 5. Handleiding bij de computer | pagina | 34 |
| 6. Trainingshandleiding | pagina | 35 |


Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

## *Belangrijke aanbevelingen en veiligheids instructies*

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

**1.** Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

**2.** Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

**3.** Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

**4.** Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

**5.** Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

**6.** Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

**7. Waarschuwing!** Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

**8.** Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

**9.** Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

**10.** Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

**11.** Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

**12. Waarschuwing!** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

**13.** Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

**14.** Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

**15.** Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

**16.** Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

**17.** De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

**18.** Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

**19.** Het toestel is met een 8-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

**20.** De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -9 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

## Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
## AM 5 bestelnummer 1126

**Technische gegevens:** stand: 01. 04. 2011

- Magnetisch remsysteem
- ca. 10 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- Handpolsslag meting
- Stelvoeten om waterpaste zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke Touch Screen computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, afstand total; ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN.
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruik.
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Afmeting: ca. L 125 x B 80 x H 154 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

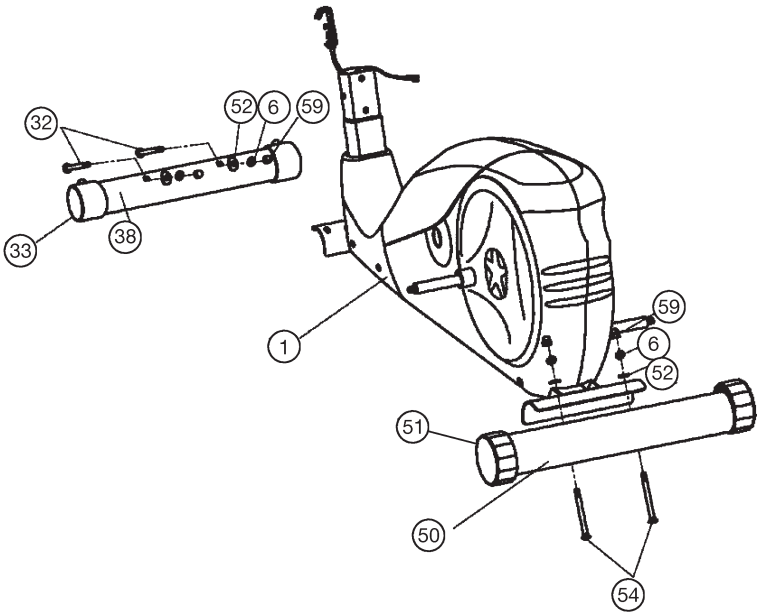
**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

| Afbeeldings-nr. | Beschrijving | Afmetingen mm | Aantal stuks | Gemonteerd aan afbeeldingsnr. | ET-nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Basis frame | | 1 | | 33-1126-01-SI |
| 2 | Polsunit | | 2 | 17 | 36-1127-07-BT |
| 3 | Verbindingskabel voor pols | | 2 | 15 | 36-1127-08-BT |
| 4 | Kabelgeleiding | | 4 | 15+17 | 36-9821-13-BT |
| 5 | Magneet | | 1 | 81 | 36-9111-32-BT |
| 6 | Veerring | voor M8 | 16 | 5+26+32+54 | 39-9864-VC |
| 7 | Magneetbeugelas | | 1 | 15 | 36-9211-26-BT |
| 8 | Pols verbindingskabel | | 2 | 2+17 | 36-1127-09-BT |
| 9 | Schroef | M5x12 | 4 | 40 | 39-9903 |
| 10 | Kunstoflaager | 14x32x20 | 4 | 24 | 36-9217-07-BT |
| 11 | Verbindingskabel | | 1 | 28+40 | 36-9217-08-BT |
| 12 | Schroef | M5x55 | 1 | 14 | 39-10406 |
| 13 | Onderlegplaatje gebogen | 5//20 | 1 | 12 | 39-10111-VC |
| 14 | Weerstandinstelling | | 1 | 15 | 36-9217-09-BT |
| 15 | Steunbuis | | 1 | 1 | 33-1126-02-SI |
| 16 -1 | Bekleding verbindingsbuis rechts voor | | 1 | 16-2 | 36-9217-10-BT |
| 16 -2 | Bekleding verbindingsbuis rechts achter | | 1 | 16-1 | 36-9217-11-BT |
| 17 L | Handgreep links | | 1 | 24L | 33-1127-04-SI |
| 17 R | Handgreep rechts | | 1 | 24R | 33-1127-05-SI |
| 18 -1 | Bekleding verbindingsbuis links voor | | 1 | 18-2 | 36-9217-12-BT |
| 18 -2 | Bekleding verbindingsbuis links achter | | 1 | 18-1 | 36-9217-13-BT |
| 19 | Zelfborgende moer | M10 | 3 | 44+69 | 39-9981 |
| 20 | Magneetbeugel | | 1 | 7 | 33-9211-10-SI |
| 21 | Afstandsstuk | | 2 | 15 | 36-9217-14-BT |
| 22 | Schroef | M8x15 | 2 | 15 | 39-9886-CR |
| 23 | Onderlegplaatje | 8/32 | 2 | 22 | 39-10166 |
| 24 | Verbindingsbuis | | 1 | 17+41 | 33-9217-16-SI |
| 25 | Veer | | 1 | 20 | 36-9211-27-BT |
| 26 | Schroef | M8x16 | 8 | 15+24 | 39-9886-CR |
| 27-1 | Steuinbuisbekleding achter | | 1 | 27-2 | 36-9217-15-BT |
| 27-2 | Steuinbuisbekleding voor | | 1 | 27-1 | 36-9217-16-BT |
| 28 | Sensor | | 1 | 11 | 36-9217-17-BT |
| 29 | Schroef | 4x18 | 27 | 30+34+72+75 | 36-9111-38-BT |
| 30 L | Bekleding links | | 1 | 1+30R | 36-1127-05-BT |
| 30 R | Bekleding rechts | | 1 | 1+30L | 36-1127-06-BT |
| 31 | Bowdenkabel | | 1 | 14+64 | 36-9217-20-BT |
| 32 | Schlotschroef | M8x75 | 2 | 38 | 39-10019-CR |
| 33 | Eindkappen met transportrol | | 2 | 38 | 36-9220-06-BT |
| 34 L | Voetschalafdeking links | | 1 | 34L+41 | 36-9217-21-BT |
| 34 R | Voetschalafdeking rechts | | 1 | 34R+41 | 36-9217-22-BT |
| 35 | Schroef | M8x75 | 2 | 41 | 39-10272 |
| 36 | Onderlegplaatje | 8//16 | 12 | 26+35+39 | 39-9962-CR |
| 37 | Zelfborgende moer | M8 | 2 | 35 | 39-9918-CR |

| Afbeeldings-nr. | Beschrijving | Afmetingen mm | Aantal stuks | Gemonteerd aan afbeeldingsnr. | ET-nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Voetbuis voor | | 1 | 1 | 33-9217-03-SI |
| 39 | Schroef | M8x45 | 4 | 42 | 39-10110 |
| 40 | Computer | | 1 | 15 | 36-9213-03-BT |
| 41 | Voetschaalbevestiging | | 2 | 24+47 | 33-9217-05-SI |
| 42 | Voetschaal | | 2 | 41 | 36-9217-23-BT |
| 43 | Onderlegplaatje | 10/20 | 6 | 44+61 | 39-9989-CR |
| 44 | Schroef | M10x55 | 2 | 47 | 39-9976 |
| 45 | Zelfborgende moer | M10 | 2 | 53 | 39-9981 |
| 46 | Onderlegplaatje | 10//32 | 2 | 53 | 39-10053 |
| 47 | Voetschalbefestigings houder | | 2 | 41 | 33-9217-10-SI |
| 48 | Schroef | M5x10 | 4 | 49 | 39-9903 |
| 49 | Voetschalafdeking acher | | 2 | 41 | 36-9217-24-BT |
| 50 | Voetbuis achter | | 1 | 1 | 33-9217-04-SI |
| 51 | Kappen met hoogtecompensatie | | 2 | 50 | 36-9222-10-BT |
| 52 | Onderlegplaatje gebogen | 8//25 | 8 | 26+32+54 | 39-9966-CR |
| 53 | Pedaalkruk | | 2 | 80 | 33-9217-11-SI |
| 54 | Schlotschroef | M8x90 | 2 | 50 | 39-10445 |
| 55 | Schroef | 4x20 | 2 | 34 | 39-9909-SW |
| 56 | Glijdlager | | 2 | 10 | 36-9217-25-BT |
| 57 | Schroef | 3x16 | 12 | 16+18+27 | 39-9909-SW |
| 58 | Overtrek handgreep | | 2 | 17 | 36-1127-13-BT |
| 59 | Dop moer | M8 | 4 | 32+54 | 39-9900-CR |
| 60 | Afstandsring | | 2 | 53 | 39-9918-22-BT |
| 61 | Vliegwielas | | 1 | 64 | 36-1127-14-BT |
| 62 | U-part | | 2 | 65 | 36-9713-55-BT |
| 63 | Moer | M6 | 2 | 65 | 39-9861-VZ |
| 64 | Vliegwiel | | 1 | 61 | 36-1127-15-BT |
| 65 | Schroef | M6x40 | 2 | 1+64 | 39-10000 |
| 66 | Veerring | voor M10 | 1 | 69 | 39-9995 |
| 67 | Spanrol | | 1 | 69 | 36-9211-28-BT |
| 68 | Afstandsstuk | | 1 | 69 | 36-9211-15-BT |
| 69 | Schroef | M10x50 | 1 | 1+67 | 39-10400 |
| 70 | Afstandsstuk | | 2 | 73 | 36-9217-28-BT |
| 71 | Kogellager | 6000Z | 2 | 64 | 39-9998 |
| 72 L | Bekleding links | | 1 | 1+72R | 36-1126-01-BT |
| 72 R | Bekleding rechts | | 1 | 1+72L | 36-1126-02-BT |
| 73 | Eindkap | | 2 | 75 | 36-9217-29-BT |
| 74 | As moer | M10 | 2 | 80 | 39-9820-SW |
| 75 | Afdekking rond | | 2 | 72 | 36-1127-04-BT |
| 76 | Flakke riem | | 1 | 64+81 | 36-1127-16-BT |
| 77 | Vastzetring | | 2 | 80 | 36-9217-31-BT |
| 78 | Kogellager | 6004Z | 2 | 80 | 36-9217-32-BT |
| 79 | Schroef | M6x15 | 6 | 7,80+81 | 39-9911 |
| 80 | Pedaalas | | 1 | 78 | 33-9217-13-SI |
| 81 | Pedaalaandrijfschijf | | 1 | 80 | 36-9217-33-BT |
| 82 | Zelfborgende moer | M6 | 6 | 65+79 | 39-9861 |
| 83 | Veerring | voor M6 | 6 | 79 | 39-9865-SW |
| 84 | As moer | M10x1.0 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 85 | Onderlegplaatje | 5//10 | 4 | 9 | 39-10111-SW |
| 86 | Eindknop | | 2 | 17 | 36-9217-35-BT |
| 87 | Kunstoflaager | 19x32x28 | 1 | 24+47 | 36-9217-36-BT |
| 88 | Glijdlager | 10x18x10 | 4 | 41 | 36-9217-37-BT |
| 89 | As moer | M10x1 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 90 | Vastzetring | | 2 | 7 | 36-9111-39-BT |
| 91 | Afstandsstuk | | 1 | 61 | 36-1127-18-BT |
| 92 | Onderlegplaatje | 6//12 | 2 | 7 | 39-10013-SW |
| 93 | Gereedschapsset | | 1 | | 36-9217-38-BT |
| 94 | Montage-en bedieningshandleiding | | 1 | | 36-1126-04-BT |
| | | | | | |

## *Montagehandleiding*

**Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de stuklijst uit de montageen bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.**



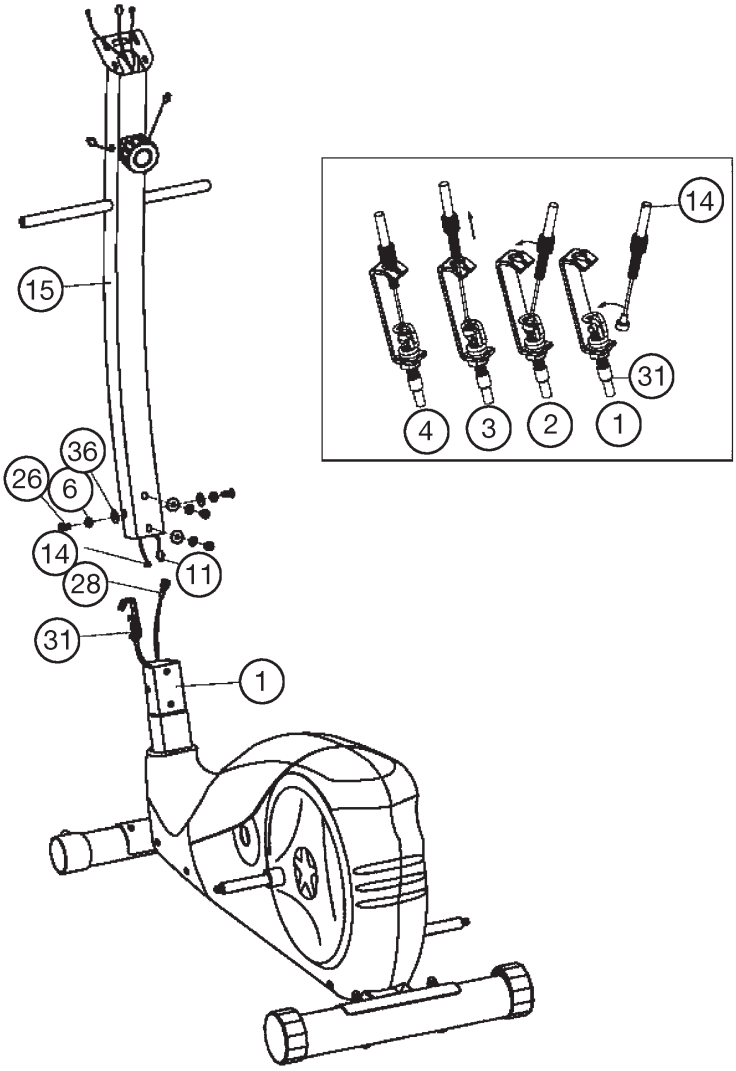

***Stap 1:***
**Montage van de voorste en van de achterste voet (38+50)**

1. Monteer de voorste poot (38) met de vooraf gemonteerde transportrollen (33) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x75 (32), tussenringen (52), veerringen (6) en dopmoeren (59).
2. Monteer de achterste poot (50) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (51) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x90 (54), tussenringen (52), veerringen (6) en dopmoeren (59). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de afdekdoppen (51) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.

---

***Stap 2:***
**Montage van de stuurbuis (15) aan het onderstel (1).**

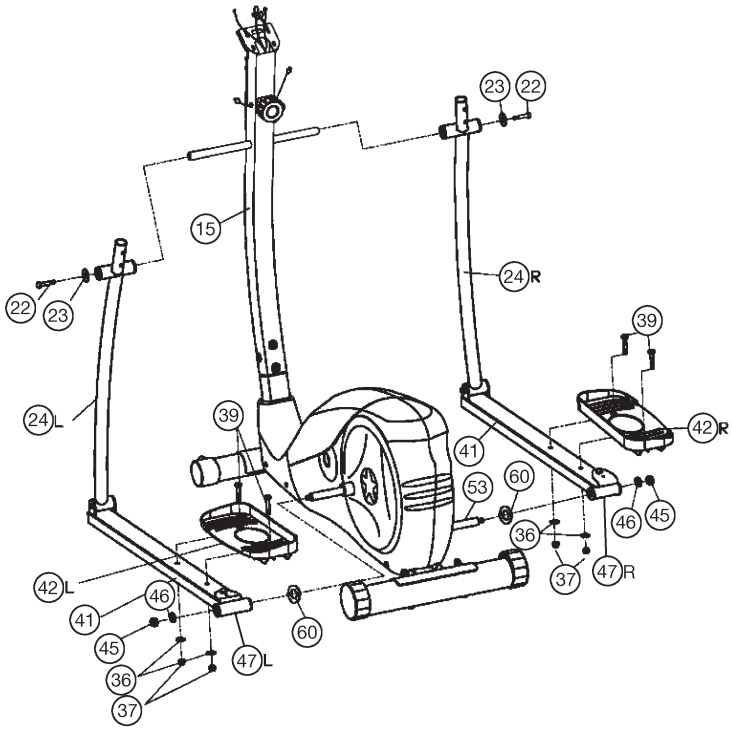
1. Pak de stuurbuis (15) waarin de computerkabel (11) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de computerkabel (11) die uit de onderkant van de stuurbuis (15) steekt met de bijbehorende stekker voor de sensorkabel (28) die uit het onderstel (1) steekt.
2. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (14) naar de opneming van de Bowdenkabel (31) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding ([1]-[4]) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het hoogste niveau, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (14) in het haakje (afbeelding 1+2). Trek aan de kabel (afbeelding 3) totdat het haakje omhoog schiet en plaats vervolgens de kabel (14) in de houder (31) (afbeelding 4).
3. Plaats de stuurbuis (15) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de stuurbuis (15) plaatst. Schroef de stuurbuis (15) m.b.v. bouten (26), veerringen (6) en onderlegplaatjes (36) op het frame (1).



*Stap 3:*

**Montage van de voetschaalbevestiging (41), de verbindingsbuizen (24) en van de voetschaals (42).**

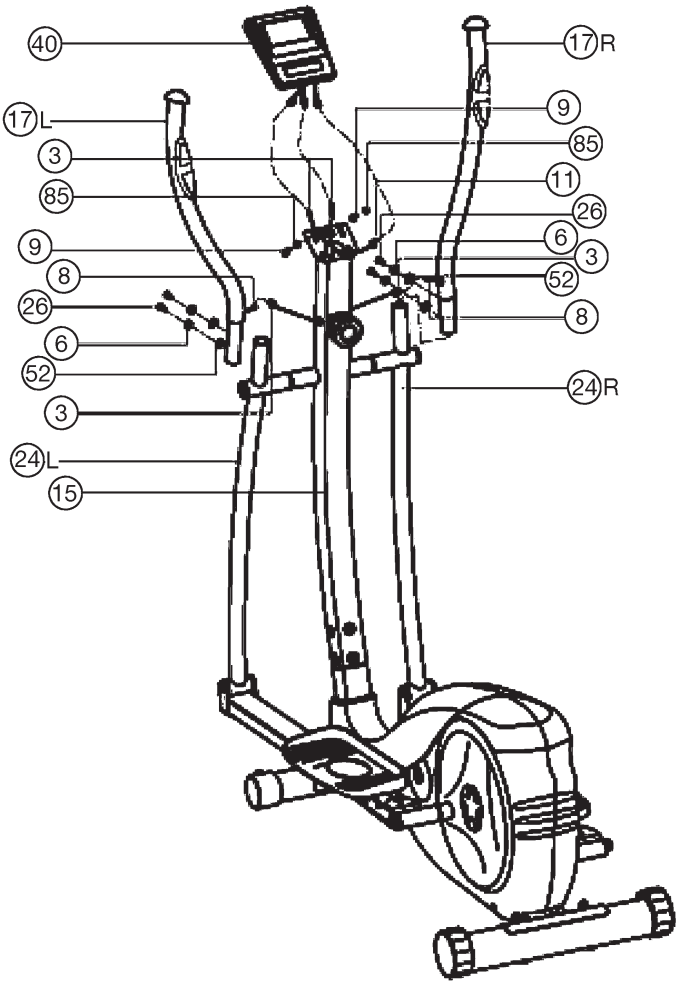
1. De voorgemonteerde unit bestaande uit de voetschaalbevestiging rechts (41) en een verbindingsbuis (24R) aan de rechterzijde van het basisframe (1) leggen.
   (Let op! Rechts is vanuit de kijkrichting gezien, de rechterkant wanneer men op het apparaat staat en traint.
2. Steek de Afstandsring (60) op het pedaalkruk (53).
3. Schuif de verbindingsbuis (24R) op de houder van de steunbuis (15) en tegelijkertijd schuif de voetschalbefestigings houder (47R) op het pedaalkruk (53). Een onderlegplatje 8//32 (23) op het schroef (22) aanbrengen. De schroef (22) in het houder van de steunbuis (15) opdraaien en stevig vastdraaien. De houder van de voetschalenbevestigings (47R) op de pedaalkruk (53) middels de onderlegplatje 10//32 (46) en moer (45) vastdraaien.
4. De voetschaalbevestiging links (41) incl. alle noodzakelijke onderdelen op de linkerzijde van het apparaat monteren, precies zoals in hoofdstuk 1.-3. is beschreven.
5. De rechter voetschaal (42R) op de bevestiging (41) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
6. De bouten (39) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplatje (36) aanbrengen en middels de moer (37) stevig vastdraaien.
7. De linker voetschaal (42L), zoals onder 5 en 6 beschreven aan de bevestiging (41) monteren.
   (Let op! Het onderscheid tussen de voetschalen rechts en links is aan de hand van de randen aan de lange zijden van de voetschalen mogelijk. De hoge randen van de voetschalen (42R) en (42L) moet steeds naar binnen (naar basisframe (1) toe) zijn uitgelijnd).




*Stap 4:*

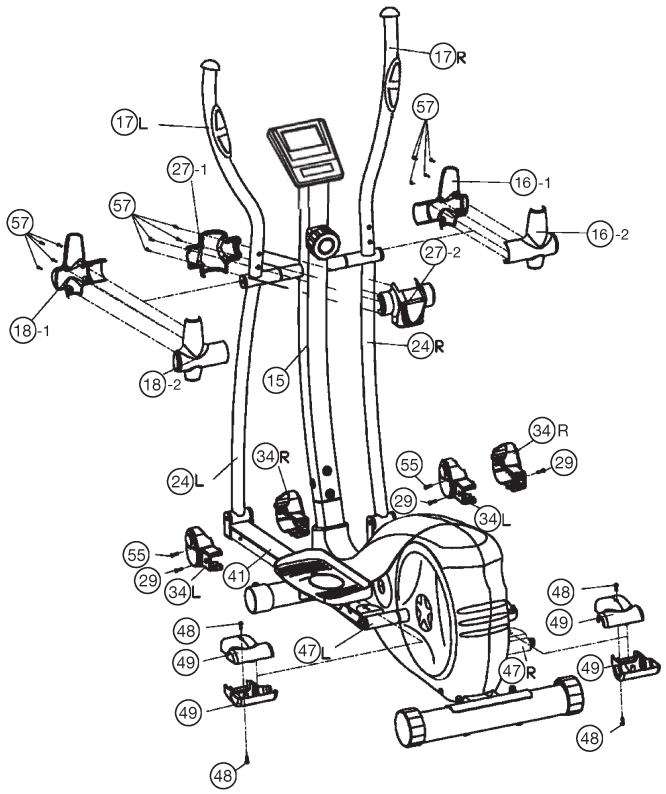
**Montage van de computer (40) aan de steunbuis (15) en van de greepbuizen (17) aan de verbindingsbuizen (24)**

1. Neemt u de computer (40) en steekt u de verbindingskabel (11) in de achterkant van de computer (40) en steekt vervolgens de polsslag verbindingskabel (8) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (40). Schuiv de computer (40) op de computerhouder aan het steunbus (15) and schroef met de schroef (9) en tussenring (85) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.
2. De greepbuizen (17L+17R) op de verbindingsbuizen (24) steken en de openingen in de buizen zo uitlijenen dat ze boven elkaar liggen.
   (Let op! De greepbuizen (17) moeten na de montage zo zijn uitgelijnd dat de bovenste uiteinden naar buiten (van steunbuis (15) af) zijn gebogen.
3. De schroef (26) door de openingen steken en de greepbuitzen (17) op de verbindingsbuizen (24) middels der onderlegplatje (52) and veering (6) vastdraaien.
4. Verbind u de steeker van de polsslag verbindingskabel (3) en de polsslag kabel (8).



***Stap 5:***
**Montage van de voetschaalafdeking (34+49), de verbindingsbuis bekleding (16+18) en de steuinbuis bekleding (27).**

1. Schroeft u de afdekking set voor (34L+34R) middels de schroeven (29+55) op het voorste voetschaalbevestiging (41) vast.
2. Schroeft u de afdekking set achter (49) middels de schroeven (48) op het achterste voetschaalbevestiging houder (47) vast.
3. Schroeft u de steunbuis afdekking set (27-1+27-2) middels de schroeven (57) op het steunbuis (15) vast.
4. Schroeft u de afdekking set van de verbindingsbuizen links (18-1+18-2) middels de schroeven (57) op het verbindingsbuizen links (24) vast.
5. Schroeft u de afdekking set van de verbindingsbuizen rechts (16-1+16-2) middels de schroeven (57) op het verbindingsbuizen rechts (24) vast.

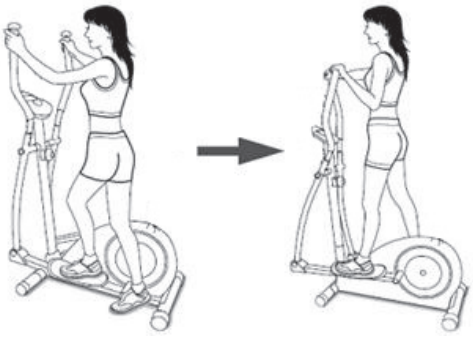


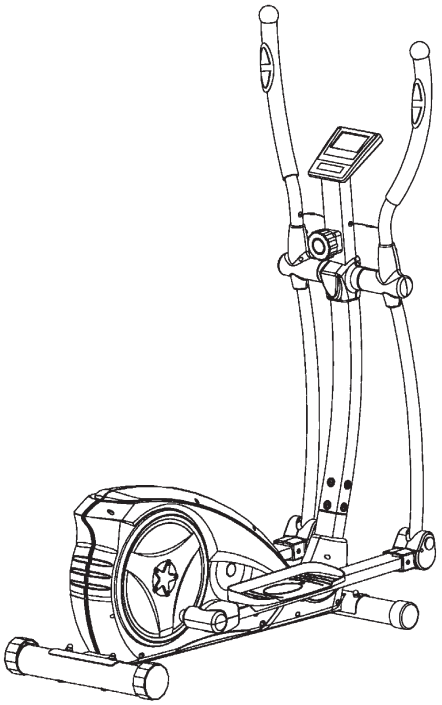

***Stap 6:***
**Controle:**

**1.** Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren.
Daarmee is de montage beëindigd.

**2.** Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

**Opmerking:**
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserve-onderdelen nodig heeft.





Nederlands

## *Opstappen, Gebruiken & Afstappen*

**Transport van Apparaat:**
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen. (**Opgemerkt:** Indien de beveiligingsinrichting niet gebruik de handvatten zachtjes links en rechts voor de goederenbehandeling.)

**<u>De Opstappen, Gebruiken en Afstappen</u>**
**Opstappen:**
a. Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij staat in de laagste positie en houd de vaste stuur vast.
b. Plaats uw voet op de voetsteun, probeer uw gehele gewicht op deze voet te brengen en zwaai tegelijkertijd het andere been over het apparaat heen en plaats uw voet ook daar op de voetsteun.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

**Gebruik:**
a. Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur.
b. Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen
c. Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaton aan de linker- en rechterkant.
d. Om de intensiteit van de training te verhogen, kunt u de pedaleersnelheid verhogen, of de weerstand op het apparaat verhogen.
e. Houdt uw handen altijd ofwel op de vaste stuur, ofwel op het linker en rechter handvat.

**Afstappen:**
a. Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
b. Houdt het vaste stuur stevig vast, zwaai één been over het apparaat heen en plaats uw voet op de grond. Hierna kunt u ook met de andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat combineert fietsen, steppen en lopen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

# *Computerhandleiding voor 1126*

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.
De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.
Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEEN, KM total en KM worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.
Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven (niet KM-Total).

**Opgepast:**
Voor de polsmeting moeten de twee contactvlakken op de computer met beide handen gelijkmatig gegrepen worden. Daarbij moeten de contactvlakken zich in het midden in het handvlak bevinden.

**Weergave:**

**1. „TIME“-tijd-weergave:**
De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets.
Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

**2. „SPEED“-Km/h-weergave:**
De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen.
(De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

**3. „CAL“-weergave:**
De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.
(De maximale waarde bedraagt 999 calorieën)

**4. „DIST“-weergave:**
De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.
(De maximale afstand bedraagt 999 km/h)

**5. „PULSE“-weergave:**
De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een waarde in te voeren met de „E“ -toets.
Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen.
(Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

**6. „ODO“-weergave:**
De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren.
Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9.999 km/h)

**7. „SCAN“-functie :**
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

**Toetsen:**

**1. „E“-toets:**
Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de ,,F‘‘-toets worden geselecteerd.
Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller, deze functie kan worden gestopt door de toets nogmaals in te drukken. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

**2. „F“-toets:**
Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.
Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet opnul.

**3. „L“-toets:**
Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet. Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.

# Trainingshandleiding

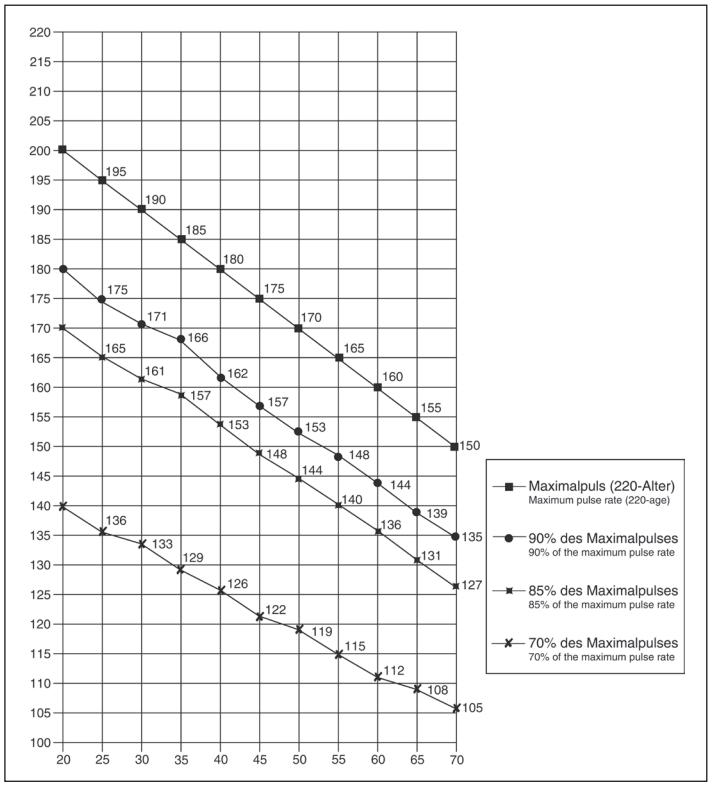
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

**1. Intensiteit:**
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

**2. Frequentie:**
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

**3. Planning van de training**
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.
Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

**4. Motivatie**
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| | | | |
|---|---|---|---|
| Berekeningsformules: | Maximale hartslag (220 - leeftijd) | = | 220 - leeftijd |
| | 90% van de maximale hartslag | = | (220 - leeftijd) x 0,9 |
| | 85% van de maximale hartslag | = | (220 - leeftijd) x 0,85 |
| | 70% van de maximale hartslag | = | (220 - leeftijd) x 0,7 |

RU

## *Обзор содержания*


1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 36
2. Обзор отдельных деталей стр 3
3. Спецификация стр. 37 - 38
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями стр. 39 - 41
5. Руководство по использованию компьютера стр. 42
6. Руководство по тренировкам с тр. 43


Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации. Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристопайт Шпорт ГмбХ

## *Важные рекомендации и указания по безопасности*

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

**1.** Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

**2.** Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

**3.** Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

**4.** Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

**5.** Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

**6.** Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.
Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить
вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

**8.** Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. ВНИМАНИЕ: Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

**9.** Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

**10.** Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

**11.** Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

**12. ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

**13.** Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.
Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

**14.** Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

**15.** Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

**16.** В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

**17.** Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

**18.** Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

**19.** Данный прибор является зависимым от скорости, т.е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 8-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 8 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

**20.** Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN 957-1 / -9 „H/ C“ и EMC Directive 2004/108/EC.

## Спецификация - Список запасных частей
## AM 5 № заказа 1126

**Технические характеристики** По состоянию на 01.04.2011

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 10 кг
- 8 уровней нагрузки
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Транспортировочные ролики впереди
- Компенсаторы неровности пола
- Компьютер с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибл. расход калорий, пульс, и Scan
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прибл и расход калорий

Извещение о превышении заданных параметров
Максимальный вес пользователя: 150 кг

Габаритные размеры: прибл. Д 125 x Ш 80 x В 154 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

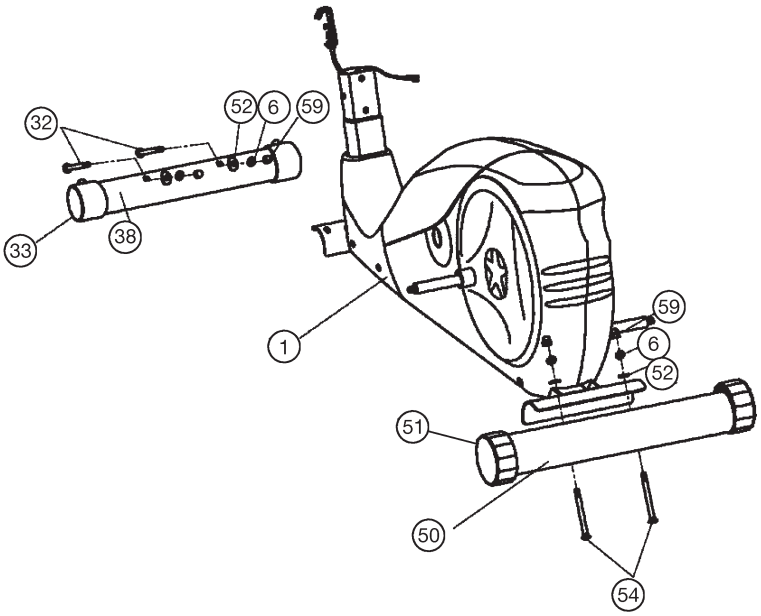
**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

| № картинки | Наименование | Размеры в мм | Кол-во штук | Монтируется на № | ET-№ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная рама | | 1 | | 33-9217-01-SI |
| 2 | Сенсор измерения пульса | | 2 | 7 | 36-1127-07-BT |
| 3 | Соединительный кабель | | 2 | 15 | 36-1127-08-BT |
| 4 | Кабелепровод | | 4 | 14+17 | 36-9821-13-BT |
| 5 | Магнит | | 1 | 81 | 36-9111-32-BT |
| 6 | Пружинящее кольцо | для M8 | 16 | 5+26+32+54 | 39-9864-VC |
| 7 | Крепление хомута магнита | | 1 | 15 | 36-9211-26-BT |
| 8 | Соединительный кабель пульса | | 2 | 2+17 | 36-1127-09-BT |
| 9 | Болт | M5x12 | 4 | 40 | 39-9903 |
| 10 | Пластмассовый подшипник | 14x32x20 | 4 | 24 | 36-9217-07-BT |
| 11 | Соединительный кабель | | 1 | 28+40 | 36-9217-08-BT |
| 12 | Болт | M5x55 | 1 | 14 | 39-10406 |
| 13 | Подкладная шайба | 5//20 | 1 | 12 | 39-10111-VC |
| 14 | Регулировка сопротивления | | 1 | 15 | 36-9217-09-BT |
| 15 | Опорная труба | | 1 | 1 | 33-1126-02-SI |
| 16 -1 | Обшивка соединительной трубы слева спереди | | 1 | 16-2 | 36-9217-10-BT |
| 16 -2 | Обшивка соединительной трубы слева сзади | | 1 | 16-1 | 36-9217-11-BT |
| 17 L | Поручень слева | | 1 | 24L | 33-1127-04-SI |
| 17 R | Поручень справа | | 1 | 24R | 33-1127-05-SI |
| 18 -1 | Обшивка соединительной трубы справа спереди | | 1 | 18-2 | 36-9217-12-BT |
| 18 -2 | Обшивка соединительной трубы справа сзади | | 1 | 18-1 | 36-9217-13-BT |
| 19 | Самоконтрящаяся гайка | M10 | 3 | 44+69 | 39-9981 |
| 20 | Хомут магнита | | 1 | 7 | 33-9211-10-SI |
| 21 | Промежуточное тело | | 2 | 15 | 36-9217-14-BT |
| 22 | Болт | M8x15 | 2 | 15 | 39-9886-CR |
| 23 | Подкладная шайба | 8/32 | 2 | 22 | 39-10166 |
| 24 | Соединительная труба | | 1 | 17+41 | 33-9217-16-SI |
| 25 | Пружина | | 1 | 20 | 36-9211-27-BT |
| 26 | Болт | M8x16 | 8 | 15+24 | 39-9886-CR |
| 27-1 | Набор обшивок для опорной трубы спереди | | 1 | 27-2 | 36-9217-15-BT |
| 27-2 | Набор обшивок для опорной трубы сзади | | 1 | 27-1 | 36-9217-16-BT |
| 28 | Датчик | | 1 | 11 | 36-9217-17-BT |
| 29 | Болт | 4x18 | 27 | 30+34+72+75 | 36-9111-38-BT |
| 30 L | Обшивка слева спереди | | 1 | 1+30R | 36-1127-05-BT |
| 30 R | Обшивка справа спереди | | 1 | 1+30L | 36-1127-06-BT |
| 31 | Тяга | | 1 | 14+64 | 36-9217-20-BT |
| 32 | Крепежный болт | M8x75 | 2 | 38 | 39-10019-CR |
| 33 | Колпачки ножек с транспортировочными роликами | | 2 | 38 | 36-9220-06-BT |
| 34 L | Обшивка ножного рычага слева | | 1 | 34L+41 | 36-9217-21-BT |
| 34 R | Обшивка ножного рычага справа | | 1 | 34R+41 | 36-9217-22-BT |
| 35 | Болт | M8x75 | 2 | 41 | 39-10272 |
| 36 | Подкладная шайба | 8//16 | 12 | 26+35+39 | 39-9962-CR |
| 37 | Самоконтрящаяся гайка | M8 | 2 | 35 | 39-9918-CR |

| № картинки | Наименование | Размеры в мм | Кол-во штук | Монтируется на № | ET-№ |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Ножка спереди | | 1 | 1 | 33-9217-03-SI |
| 39 | Болт | M8x45 | 4 | 42 | 39-10110 |
| 40 | Компьютер | | 1 | 15 | 36-9213-03-BT |
| 41 | Ножной рычаг | | 2 | 24+47 | 33-9217-05-SI |
| 42 | Правый фиксатор | | 2 | 41 | 36-9217-23-BT |
| 43 | Подкладная шайба | 10/20 | 6 | 44+61 | 39-9989-CR |
| 44 | Болт | M10x55 | 2 | 47 | 39-9976 |
| 45 | Самоконтрящаяся гайка | M10 | 2 | 53 | 39-9981 |
| 46 | Подкладная шайба | 10//32 | 2 | 53 | 39-10053 |
| 47 | Крепление ножного рычага | | 2 | 41 | 33-9217-10-SI |
| 48 | Болт | M5x10 | 4 | 49 | 39-9903 |
| 49 | Обшивка ножного рычага сзади | | 2 | 41 | 36-9217-24-BT |
| 50 | Труба ножки сзади | | 1 | 1 | 33-9217-04-SI |
| 51 | Колпачок ножки | | 2 | 50 | 36-9222-10-BT |
| 52 | Подкладная шайба | 8//25 | 8 | 26+32+54 | 39-9966-CR |
| 53 | Шатун педали | | 2 | 80 | 33-9217-11-SI |
| 54 | Крепежный болт | M8x90 | 2 | 50 | 39-10445 |
| 55 | Болт | 4x20 | 2 | 34 | 39-9909-SW |
| 56 | Подшипник скольжения | | 2 | 10 | 36-9217-25-BT |
| 57 | Болт | 3x16 | 12 | 16+18+27 | 39-9909-SW |
| 58 | Оболочка рукоятки | | 2 | 17 | 36-1127-13-BT |
| 59 | Колпачковая гайка | M8 | 4 | 32+54 | 39-9900-CR |
| 60 | Кольцо дистанции | | 2 | 53 | 39-9918-22-BT |
| 61 | Ось маховика | | 1 | 64 | 36-1127-14-BT |
| 62 | U-образная часть | | 2 | 65 | 36-9713-55-BT |
| 63 | гайка | M6 | 2 | 65 | 39-9861-VZ |
| 64 | Маховое колесо | | 1 | 61 | 36-1127-15-BT |
| 65 | Болт | M6x40 | 2 | 1+64 | 39-10000 |
| 66 | Пружинящее кольцо | для M10 | 1 | 69 | 39-9995 |
| 67 | Натяжной ролик | | 1 | 69 | 36-9211-28-BT |
| 68 | Промежуточное тело | | 1 | 69 | 36-9211-15-BT |
| 69 | Болт | M10x50 | 1 | 1+67 | 39-10400 |
| 70 | Промежуточное тело | | 2 | 73 | 36-9217-28-BT |
| 71 | Шарикоподшипник | 6000Z | 2 | 64 | 39-9998 |
| 72 L | Обшивка слева | | 1 | 1+72R | 36-1126-01-BT |
| 72 R | Обшивка справа | | 1 | 1+72L | 36-1126-02-BT |
| 73 | Заглушка | | 2 | 75 | 36-9217-29-BT |
| 74 | Осевая гайка | M10 | 2 | 80 | 39-9820-SW |
| 75 | Круглая обшивка | | 2 | 72 | 36-1127-04-BT |
| 76 | Плоский ремень | | 1 | 64+81 | 36-1127-16-BT |
| 77 | Стопорное кольцо | | 2 | 80 | 36-9217-31-BT |
| 78 | Шарикоподшипник | 6004Z | 2 | 80 | 36-9217-32-BT |
| 79 | Болт | M6x15 | 6 | 7,80+81 | 39-9911 |
| 80 | Ось шатуна | | 1 | 78 | 33-9217-13-SI |
| 81 | Диск шатуна | | 1 | 80 | 36-9217-33-BT |
| 82 | Самоконтрящаяся гайка | M6 | 6 | 65+79 | 39-9861 |
| 83 | Пружинящее кольцо | для M6 | 6 | 79 | 39-9865-SW |
| 84 | Осевая гайка | M10x1.0 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 85 | Подкладная шайба | 5//10 | 4 | 9 | 39-10111-SW |
| 86 | Заглушки | | 2 | 17 | 36-9217-35-BT |
| 87 | Пластмассовый подшипник | 19x32x28 | 1 | 24+47 | 36-9217-36-BT |
| 88 | Подшипник скольжения | 10x18x10 | 4 | 41 | 36-9217-37-BT |
| 89 | Осевая гайка | M10x1 | 2 | 61 | 39-9820 |
| 91 | Крепление хомута магнита | | 1 | 61 | 36-1127-18-BT |
| 92 | Стопорное кольцо | 6//12 | 2 | 7 | 39-10013-SW |
| 93 | Гаечный ключ с открытым зевом | | 1 | | 36-9217-38-BT |
| 94 | Инструкция по монтажу | | 1 | | 36-1126-04-BT |

## Руководство по монтажу

**Прежде чем приступить к монтажу, внимательно прочитайте наши рекомендации и указания по безопасности!**
**Выньте все части из упаковки, положите их на пол и проконтролируйте их на комплектность в соответствии с рисунками в инструкции по монтажу. Это поможет Вам при сборке тренажера.**



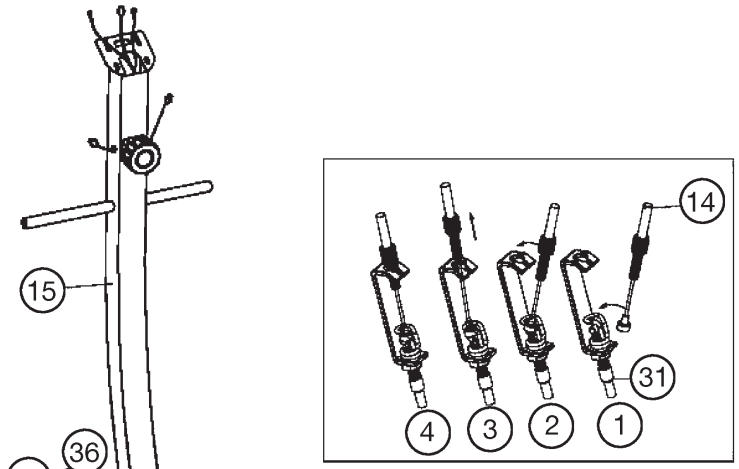

**Шаг 1:**
**Монтаж ножек (38+50) на основную раму (1).**

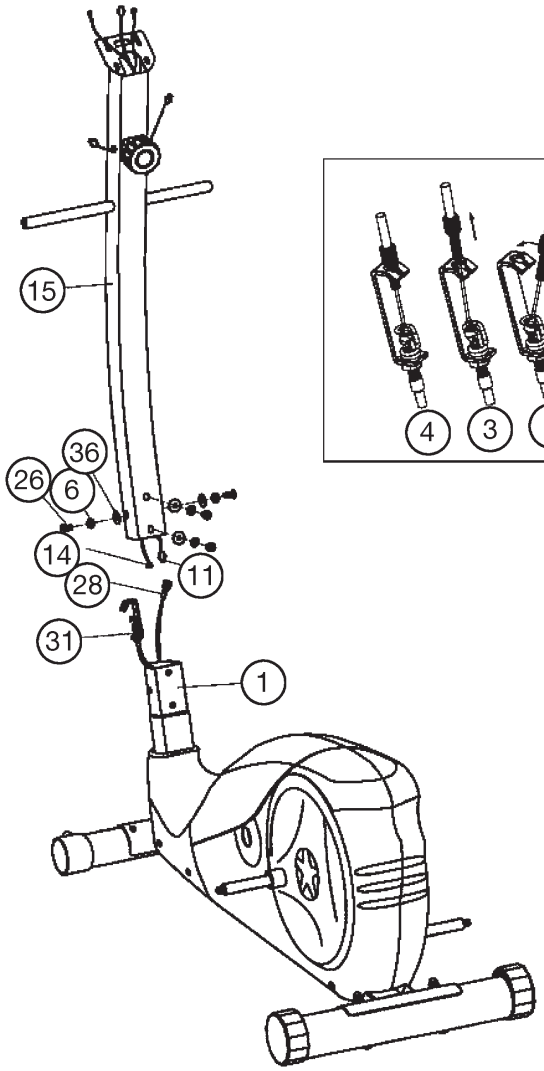
1. Смонтируйте переднюю ножку (38) с транспортировочными роликами (33) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x75 (32), две подкладные шайбы (52), две пружинные шайбы (6) и две колпачковые гайки (59).Указание: Примите во внимание, что после крепления ножных труб, тренажер не доджен стоять на транспортировочных роликах.
2. Смонтируйте заднюю ножку (50) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x90 (54), две подкладные шайбы (52) две пружинные шайбы (6) и две колпачковые гайки (59).
   После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.

---

**Шаг 2:**
**Монтаж опорной трубы руля (15) на основную раму (1)**

1. Возьмите опорную трубу руля (15) с предварительно смонтированным соединительным кабелем (11). Соедините штекер компьютерного кабеля (11), выходящий из опорной трубы руля (15), со штекером серводвигателя (28), выходящего из основной рамы (1).
   (Внимание! Выходящий из опорной трубы (15) конец компьютерного кабеля (11) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.
2. Проведите коней регулировки сопротивления (14) к креплению тросовой тяги (31) и соедините их друг с другом, как представлено на рисунках с ([1]-[4]). Регулировку сопротивления установить так, чтобы тяга с головкой выходила как можно дальше из обшивки. (Уровень 8).
   После чего зацепите головку на конце тяги регулировки сопротивления на крючок, находящийся на красном креплении. (Рис. 1+2). Потяните всю опорную трубу с прицепленной головкой тяги вверх так, чтобы крючки в креплении переместились наверх (Рис. 3) и обшивка крепления застопорилась (Рис. 4).
3. Вставьте опорную трубу руля (15)в соответствующее крепление на основной раме (1). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось, и медленно вставьте опорную трубу руля (15) в соответствующее крепление на основной раме. Прикрутите опорную трубу руля (15) к основной раме (1) с помощью болтов (26), пружинных шайб (6) и подкладных шайб (36).

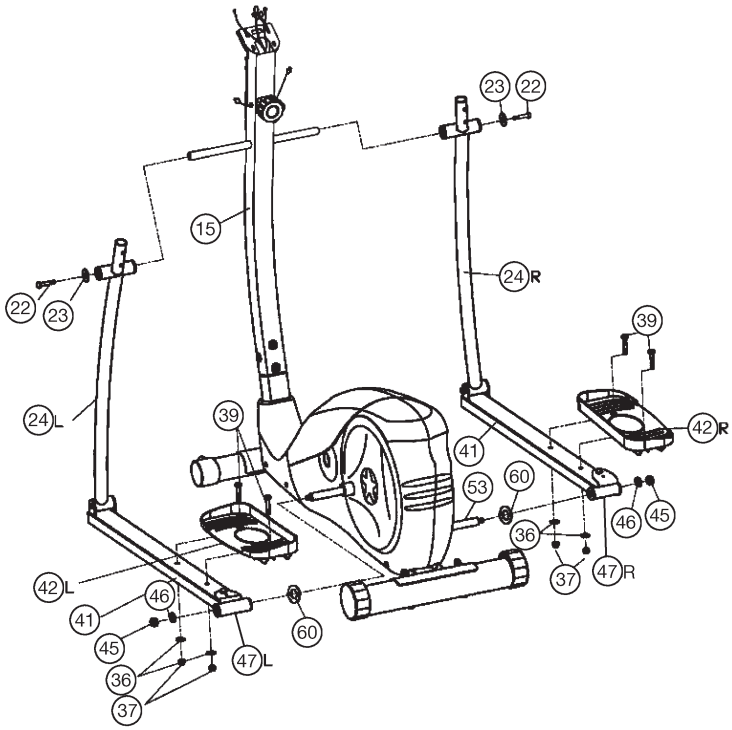



Русский

**Шаг 3:**
**Монтаж ножных рычагов (41), соединительные трубы (24) и правого фиксатора (42).**

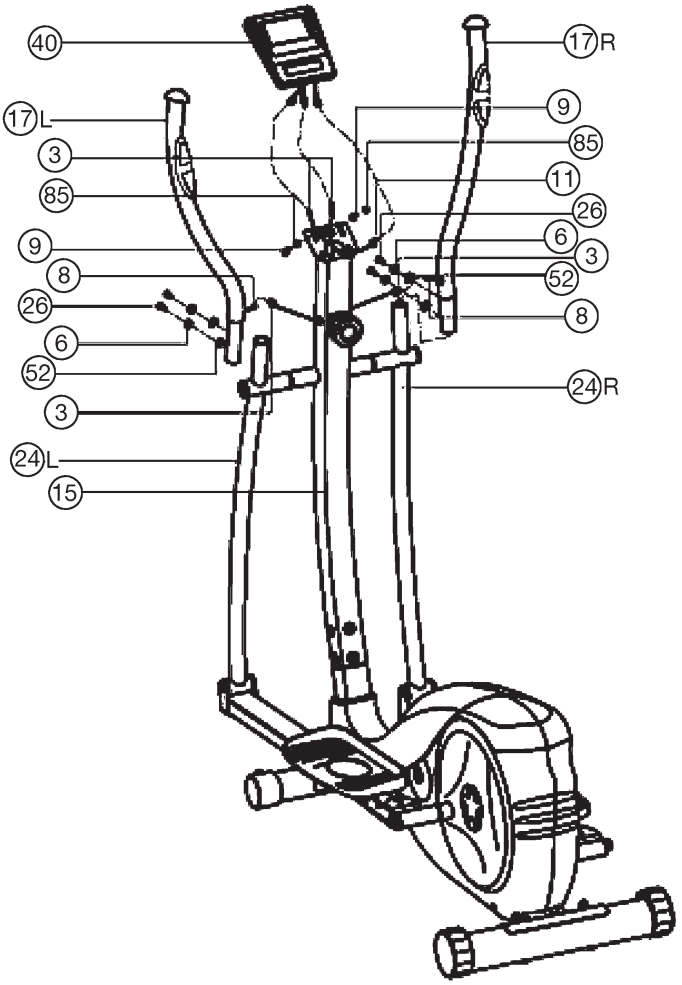
1. Правый ножной рычаг (41) и правую соединительную трубу (24) положите на правую сторону основной рамы (1).
   (Внимание! Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.)
2. Вставьте Кольцо дистанции (60) на Шатун педали (53).
3. Вставьте соединительная труба (24) на опорную трубу руля (15) и и одновременный Крепление ножного рычага (47) на Шатун педали (53).
   Наденьте на болт (22) подкладную шайбу 8//32 (23) вкрутите опорную трубу руля (15) опорной трубы и крепко прикрутите. Наденьте правый шатун педали (53) и прикрутите с помощью подкладной шайбы 10//32 (46) и гайки (45).
4. Смонтируйте левый ножной рычаг (41) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1-3.
5. Приставьте правый фиксатор стопы (42R) на правый ножной рычаг (41) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
6. Вставьте болты (39) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны одну подкладную шайбу (36) и гайку (37) и крепко закрутите.
7. Смонтируйте левый фиксатор стопы (42L) на левый ножной рычаг (41), как описано выше в пунктах 5-6.
   (Внимание! Для различия правого и левого фиксатора стопы (42R) и (42L) обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме.)




---

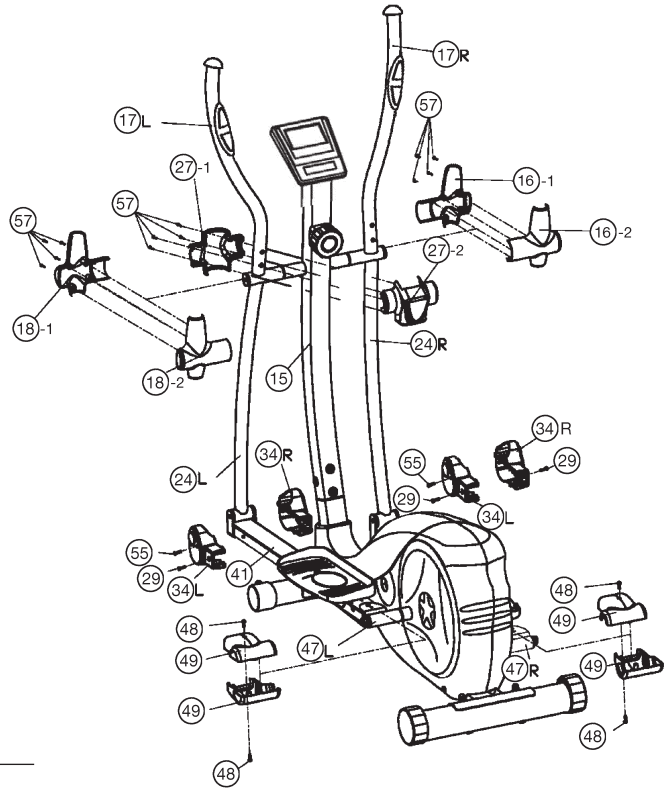
**Шаг 4:**
**Монтаж рукояток (17) на соединительные трубы (24) и компьютера (40) на опорную трубу (15).**

1. Возьмите компьютер (40) и вставьте соединительный кабель (11) с обратной стороны компьютера (40). Вставьте кабель пульса (8) в соответствующее гнездо на компьютере (40), приложите компьютер (40) на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (15), и прикрепите его с помощью болтов (9) и две подкладные шайбы (85).
   (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)
2. Вставьте рукоятки (17L+17R) на соединительные трубы (24) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
   (Внимание! Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (15)).
3. Вставьте болты ( (26) в отверстия и крепко прикрутите рукоятки (17) с Подкладная шайба (52) и пружинных шайб (6).
4. Вставьте соединительный кабель пульса (3) на кабель пульса (8).



**Шаг 5:**
**Монтаж Обшивка ножного рычага (34-49), Обшивка соединительной трубы (16+18) и Набор обшивок для опорной трубы (27).**

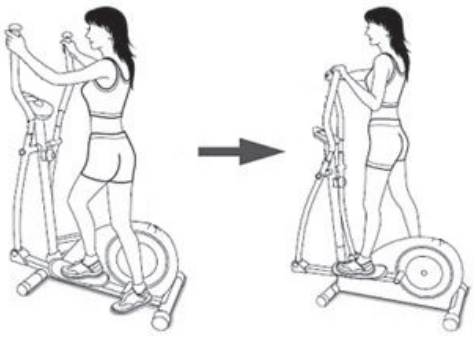
1. Прикрепите обшивку ножного рычага (34L+34R) с помощью болтов (29+55) в задней части ножных рычагов (41).
2. Прикрепите обшивку ножного рычага (49) с помощью болтов (48) в Крепление ножного рычага (47).
3. Прикрепите набор обшивок опорной трубы (27) с помощью болтов (57) на опорную трубу (15).
4. Прикрутите обшивки соединительных труб слева (18-1+18-2) с помощью болтов (57) к опорным трубам слева (24).
5. Прикрутите обшивки соединительных труб справа (16-1+16-2) с помощью болтов (57) к опорным трубам справа (24).

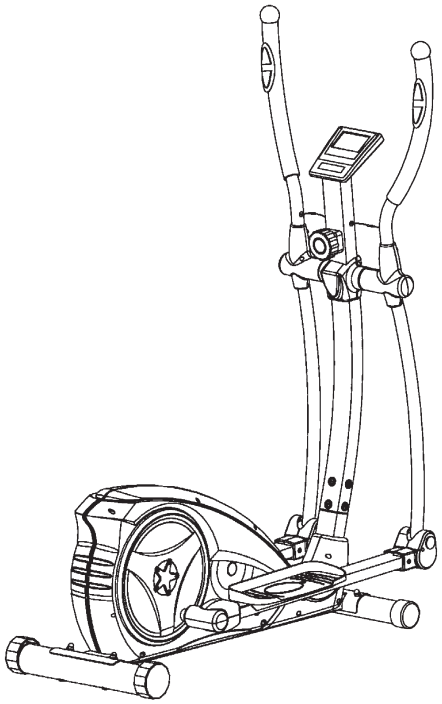



**Шаг 6:**
**Контроль**

1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и опробуйте тренажер.

**Примечание:**
Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.





## *Использование тренажера*

**Пользование тренажером**
На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место. (**Внимание:** Если устройство тренировки оснащено без ручки
если они используют осторожно приемы ссылки и права для использования).

**Садиться и спускаться с тренажера:**
**Садиться на тренажер:**
Встаньте рядом с тренажером и возьмитесь за поручни. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и поставьте на нее ступню так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и ноставьте ступню на педаль. Крепко держитесь при этом двумя руками за поручни.

**Пользование:**
Держитесь двумя руками сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшении скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

**Спускаться с тренажера:**
Прекратите тренировку, крепко держась за неподвижные поручни. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите м тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без черезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются верхние и нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

## *Руководство по использованию компьютера на тренажере серии 1126*

Входящий в комплект оборудования тренажера компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимое время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

В верхнем окошке производится индикация скорости. В нижнем окошке производится индикация всех остальных показателей. Если Вы хотите, чтобы во время тренировки вместе с индикацией показателя скорости производилась индикация одного определенного показателя, выберите этот показатель с помощью клавиши „F". Если Вы хотите, чтобы во время тренировки производилась индикация всех показателей по очереди, выберите функцию „SCAN". С периодичностью в 6 секунд меняется индикация показателей. Компьютер включается простым нажатием кнопки „F" или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показателей и индикацию их на дисплее. Чтобы остановить компьютер, необходимо просто закончить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и РАССТОЯНИЕ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели заносятся в память и могут использоваться при возобновлении тренировки снова. Исходя из этих показателей, можно продолжать дальнейшую тренировку или установить все функции на ноль с помощью кнопки „L".

### Показания:

**Функция „KM/H" / КМ/Ч (СКОРОСТЬ):**
Производится индикация фактически достигнутой скорости в километрах в час. Задание определенного показателя с помощью кнопки „E" не предусмотрено. Сохранение последних из достигнутых показателей для даннойфункции не производится. (Верхняя граница показаний 99,9 км/ч).

**Функция „ZEIT" / ВРЕМЯ:**
Производится индикация фактически затраченного времени в минутах и секундах. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E". Если задано определенное время, то производится индикация еще оставшегося для прохождения время. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний: 99,59 минут.)

**Функция „KM" / РАССТОЯНИЕ:**
Производится индикация пройденных километров. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E". Если задано определенное расстояние, то производится индикация еще оставшегося для прохождения расстояние. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 999,9 км).

**Функция „KALORIEN" / КАЛОРИИ:**
Производится индикация фактического кол ичества израсходованных калорий. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E". Если задано определенное значение, то производится индикация количества оставшихся до заданного предела калорий. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 999,9 калорий).

**Функция „KM-TOTAL" / ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЙДЕННЫХ КИЛОМЕТРОВ:**
Производится индикация фактического количества пройденных километров в ходе всех тренировок включая актуальную тренировку Задание определенного показателя не предусмотрено. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 9999 км).

**Функция „PULS" / ПУЛЬС:**
Производится индикация фактического состояние пульса в ударах в минуту. Задание определенного показателя с помощью кнопки „E" не предусмотрено. Сохранение последних из достигнутых показателей для данной функции не производится. (Границы показаний 40- 240 ударов в минуту)
Внимание: Для измерения пульса необходимо одновременно взяться обеими руками за контактные поверхности ручек блока измерения пульса (4). При этом контактные поверхности должны находиться по центру внутренних сторон ладоней.

**Функция „SCAN":**
При выборе данной функции с помощью клавиши „F"-, в режиме постоянной смены приблизительно каждые 6 секунд, последовательно отображаются текущие значения всех функций.

### Функции клавиш:

**Клавиша „F"**
Кратковременным однократным нажатием клавиши „F" можно переключиться с одной функции на другую. Соответствующее значение отображается на соответствующем дисплее.

**Клавиша „E"**
Посредством разового нажатия клавиши „E" возможно поступенчатое задание значений в отдельных функциях. Для этого, посредством клавиши „F" предварительно необходимо выбрать желаемую функцию. Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием. При начале тренировки отсчет производится от заданных значений к нулю.

**Клавиша „L" / УДАЛЕНИЕ:**
Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „F" показатель на ноль.
Более длительным нажатием (около 3 секунд) можно удалить все достигнутые до этого момента показатели кроме показателя „KM-TOTAL" / ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЙДЕННЫХ КИЛОМЕТРОВ.

## *ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ*

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

**1. Интенсивность**

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

**2. Частота**

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

**3. Планирование тренировок**

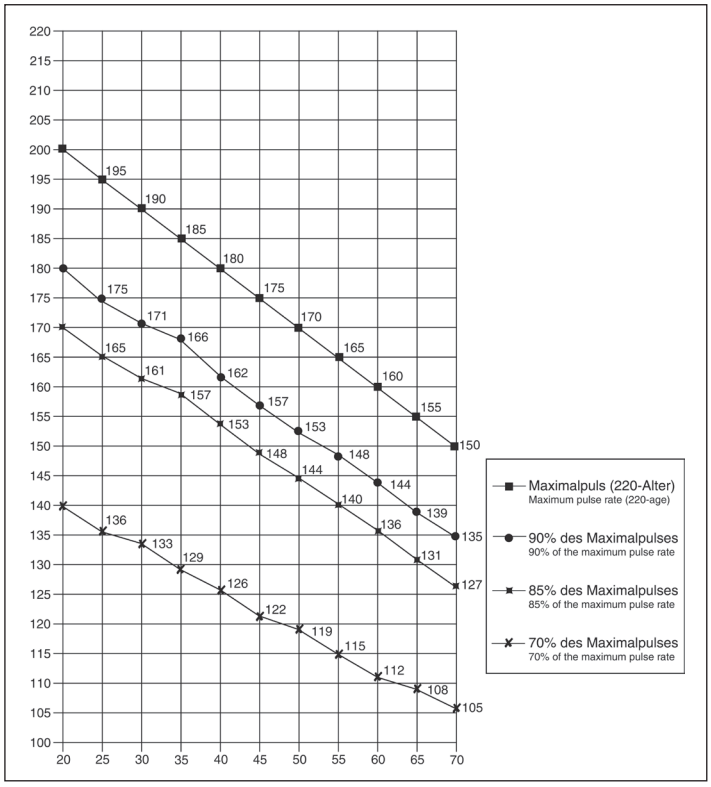
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.
Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

**4. Мотивация**

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.




ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

| | |
|---|---|
| Макс. частота пульса | = 220 - возраст<br>(220 - Ваш возраст) |
| 90% от макс. частоты пульса = | (220 - возраст) x 0.9 |
| 85% от макс. частоты пульса = | (220 - возраст) x 0.85 |
| 70% от макс. частоты пульса = | (220 - возраст) x 0.7 |

**Service / Hersteller**

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**© by Top-Sports Gilles GmbH**
**D-42551 Velbert (Germany)**

**Service:**
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

**Top-Sports Gilles GmbH**
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

04/11 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten